DIETETYKA WEDŁUG TRADYCYJNEJ MEDYCYNY CHIŃSKIEJ (TMC)

TERAPIA POŻYWIENIEM

JOERG KASTNER

GALAKTYKA

Plik jest zabezpieczony znakiem wodnym

Dla Luisy i Maksa

DIETETYKA
WEDŁUG
TRADYCYJNEJ
MEDYCYNY
CHIŃSKIEJ

TERAPIA POŻYWIENIEM

JOERG KASTNER

GALAKTYKA

Tytuł wydania niemieckiego: *Joerg Kastner, Propädeutik der Chinesischen Diätetik*
© 2003 Hippokrates Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co-KG, Niemcy
Wydanie polskie powstało na bazie wydania w języku angielskim pt. *Chinese Nutrition Therapy,* 2/e opublikowanego przez Georg Thieme Verlag KG, Stuttgart, Niemcy, © 2009
All rights reserved.
ISBN wydania angielskiego: 978-3-13-130962-4

© Copyright for the Polish edition by Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2014
90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel.fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

Wydanie książkowe: 978-83-7579-310-9
E-book (mobi): 978-83-7579-339-0
E-book (e-pub): 978-83-7579-340-6

Przekład: *Marta Nizioł-Wojniusz*
Redakcja naukowa wydania polskiego: *Marta Markowska, dr Mariusz Giżycki*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*
Redakcja językowa: *Aneta Wieczorek*
Korekta: *Monika Ulatowska*
Projekt okładki: *Artur Nowakowski*
Konwersja do formatu EPUB/MOBI: InkPad.pl

Medycyna jest dziedziną, która nieustannie się rozwija. Badania naukowe i doświadczenie kliniczne przyczyniają się do ciągłego poszerzania wiedzy, szczególnie w zakresie prawidłowego leczenia. Autorzy i wydawcy książki dołożyli wszelkich starań, by zagwarantować czytelnikowi, iż zalecane w niej leki czy ich dawki są zgodne ze stanem wiedzy obowiązującym w czasie przygotowywania książki do druku.

Niemniej jednak autorzy i wydawcy nie biorą na siebie odpowiedzialności za sposób stosowania i dawkowanie opisanych środków przez czytelnika. Każda osoba decydująca się na użycie leku powinna zapoznać się z ulotką informacyjną załączoną przez producenta. Ponadto należy skonsultować wybór i dawkowanie leku z terapeutą, zwłaszcza gdy istnieją przeciwwskazania do stosowania leku oraz jeśli informacje na ulotce różnią się od zamieszczonych w niniejszej książce. Tego rodzaju weryfikacja jest szczególnie ważna w odniesieniu do środków, które są rzadko stosowane lub są nowością na rynku. Całkowitą odpowiedzialność za stosowanie i dawkowanie leków ponosi zatem użytkownik. Autorzy i wydawcy zwracają się z prośbą do czytelników o informowanie o dostrzeżonych w tekście rozbieżnościach lub nieścisłościach. Jeśli w niniejszym wydaniu po opublikowaniu zostaną znalezione błędy, na stronie internetowej www.galaktyka.com.pl zostanie zamieszczona errata.

Niektóre nazwy, leki patentowe i receptury wymieniane w książce są zarejestrowanymi znakami towarowymi lub nazwami własnymi, nawet jeśli nie zawsze zostało to odnotowane w tekście. Dlatego też pojawienie się danej nazwy bez wskazania, iż jest to nazwa własna, nie wynika z intencji wydawcy, by przedstawić ją jako własność publiczną.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Wszystkie części niniejszej książki są objęte ochroną wynikającą z praw autorskich. Jakiekolwiek wykorzystanie książki lub jej części bez zgody wydawcy w celach innych niż dopuszczone przez prawo autorskie jest nielegalne i będzie karane. Odnosi się to w szczególności do wykonywania fotokopii, przepisywania, kopiowania na powielaczu, wykonywania mikrofilmów, obróbki elektronicznej i przechowywania kopii.

Spis treści

O KSIĄŻCE

PODZIĘKOWANIA

STRUKTURA I KORZYSTANIE Z KSIĄŻKI

1. TEORIA

A PODSTAWOWE ZASADY TRADYCYJNEJ MEDYCYNY CHIŃSKIEJ ORAZ DIETETYKI CHIŃSKIEJ

- Yin i yang
- Terapeutyczne zasady TMCh
- Pięć przemian (wu xing)
- Pięć podstawowych substancji
  - Siła życiowa – qi
  - Wrodzona esencja – jing
  - Krew – xue
  - Duch – shen
  - Płyny ciała – jin ye
- Przyczyny chorób
- Zewnętrzne czynniki bioklimatyczne lub szkodliwe wpływy
  - Wiatr
  - Zimno
  - Wilgoć
  - Gorąco
  - Suchość (zao)
- Czynniki wewnętrzne, „pięć umysłów (emocji)” (wu shi)

- Teoria tradycyjnej dietetyki chińskiej
- Koncepcja energii qi według TMCh
  - Esencja wrodzonej konstytucji (jing)
  - Gu qi (qi z pożywienia)
  - Qi z powietrza (zong qi)
- Funkcja potrójnego ogrzewacza (san jiao)

B METODOLOGIA TERAPII ŻYWIENIOWEJ

- Energetyka pożywienia
- Energetyczna natura termiczna
  - Gorące
  - Ciepłe
  - Neutralne
  - Chłodne
  - Zimne
  - „Produkty yang”
  - „Produkty yin”
- Pięć smaków (wu wei)
  - Smak słodki
  - Smak ostry
  - Smak słony
  - Smak kwaśny
  - Smak gorzki
- Związek smaków z systemem narządów
  - Przykład: marchew
  - Ruch qi wywołany pożywieniem: kierunki związane z produktami
- Wpływanie na naturę termiczną pożywienia
  - Ochładzające metody gotowania

Ogrzewające metody gotowania
Metody gotowania w szczegółach
Pieczenie
Blanszowanie
Smażenie i prażenie (obsmażanie)
Gotowanie na parze
Grillowanie/pieczenie na rożnie
Gotowanie/duszenie
Gotowanie z alkoholem
Gotowanie w dużej ilości wody
Gotowanie ze składnikami ochładzającymi (np. owocami, kiełkami)
Powolne, delikatne podsmażanie (duszenie)
Solenie (peklowanie w zalewie solnej)
Wędzenie
Przyprawianie
Przygotowywanie posiłku zgodnie z pięcioma przemianami (drzewo, ogień, ziemia, metal, woda)

2. DIETETYKA CHIŃSKA W PRAKTYCE
Podstawowe zalecenia dietetyki chińskiej
Droga do zdrowych nawyków żywieniowych
Wewnętrzna postawa i otoczenie
Zalecenia ogólne
Metody gotowania
Ilość jedzenia
Jakość jedzenia
Smak
Energetyczna jakość termiczna

Szczególne znaczenie przemiany ziemi
„Wzmacnianie wewnętrznego środka”
Odżywianie i rytmy codzienne
Odżywianie i rytmy pór roku
Wiosna
Lato (gorąca pora roku)
Jesień
Zima (zimna pora roku)
Odżywianie i czynniki patogenne
Zimno
Gorąco
Wilgoć
Suchość
Zewnętrzny wiatr
Zimny wiatr
Gorący wiatr
Wewnętrzny wiatr
Odżywianie i cykl życia ludzkiego
Dzieci i młodzież
Wiek średni
Osoby w podeszłym wieku

3. ZASTOSOWANIE DIETETYKI CHIŃSKIEJ W TERAPII

A OGÓLNE ZASTOSOWANIE DIETETYKI CHIŃSKIEJ
Praktyczne wskazówki dotyczące udzielania porad dietetycznych
Rola dietetyki w tradycyjnej medycynie chińskiej (TMCh)

Ogólne wskazania dietetyki chińskiej
Nie przejmuj się dogmatami
Ogólne zalecenia dotyczące odżywiania (informacje dla pacjenta)
Obszary zastosowania
■ Ogólny niedobór qi
■ Ogólny niedobór yang
■ Ogólny niedobór yin
■ Nadmiar yin i wilgoć
■ Nadmiar yang
■ Niedobór krwi (xue xu)
■ Wzmacnianie qi obronnego (wei qi)
■ Wzmacnianie qi płuc
■ Stany wilgoci i śluzu

B ZASTOSOWANIE DIETETYKI CHIŃSKIEJ DLA OKREŚLONYCH PRZYPADKÓW
System narządów • śledziona/trzustka– żołądek • przemiana ziemi
Narząd zang: śledziona/trzustka (pi) ŚT
Narząd fu: żołądek (wei) Ż
Zadania i funkcje śledziony/trzustki i żołądka
Specjalna dieta dla systemu śledziony/trzustki–żołądka
Syndromy związane ze śledzioną a dietetyka chińska
■ Niedobór qi śledziony (pi qi xu)
■ Niedobór yang śledziony (pi yang xu)
System śledziony/trzustki–żołądka
Ogólne przyczyny dysfunkcji żołądka
Syndromy związane z żołądkiem a dietetyka chińska

■ Niedobór qi żołądka (wei qi xu)
■ Niedobór yin żołądka (wei yin xu)
■ Niedobór qi żołądka z zimnem (wei qi xu han)
■ Stagnacja pożywienia w żołądku (shi zhi wei wan)
■ Ogień żołądka (wei re)
System narządów • płuca–jelito grube • przemiana metalu
Narząd zang: płuca (fei) Pł
Narząd fu: jelito grube (da chang)
System narządów płuca–jelito grube
Odżywianie i system narządów
Syndromy związane z płucami a dietetyka chińska
■ Niedobór qi płuc (fei qi xu)
■ Śluz i wilgoć zalegające w płucach (tan shi zu fei)
■ Niedobór yin płuc (fei yin xu)
System narządów • nerki–pęcherz moczowy • przemiana wody
Narząd zang: nerki (shen), N
Narząd fu: pęcherz moczowy (pang guang), PM
System narządów nerki–pęcherz moczowy
Syndromy związane z nerkami a dietetyka chińska
■ Niedobór qi nerek (shen qi xu)
■ Niedobór yang nerek (shen yang xu)
■ Niedobór yin nerek (shen yin xu)
Niedobór yin nerek (shen yin xu), niedobór yin serca (xin yin xu), brak połączenia między sercem a nerkami (xin shen bu jiao)

System narządów • wątroba–pęcherzyk żółciowy • przemiana drzewa
Narząd zang: wątroba (gan), W
Narząd fu: pęcherzyk żółciowy (dan), PŻ
System narządów: wątroba–pęcherzyk żółciowy
Odżywianie i system narządów
Syndromy wątroby a dietetyka chińska
■ Zaciskający zastój qi wątroby (gan qi yu jie)
■ Wznoszące się yang wątroby (gan yang shang kang)
■ Ogień wątroby płonący w górę (gan huo shang yan)
■ Niedobór yin wątroby (gan yin xu)
■ Niedobór krwi wątroby (gan xue xu)
System narządów • serce–jelito cienkie • przemiana ognia
Narząd zang: serce (xin), S
Narząd fu: jelito cienkie (xiao chang)
System narządów: serce–jelito cienkie
Odżywianie i system narządów
Syndromy związane z sercem a dietetyka chińska
■ Niedobór yang serca (xin yang xu)
■ Niedobór krwi serca (xin xue xu)
■ Niedobór yin serca (xin yin xu)
■ Wznoszący się ogień serca (xin huo shang yan)

4. KLASYFIKACJA PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH

Warzywa
Bakłażan (oberżyna)

- Cebula
- Cebula zielona (dymka)
- Kapusta
- Kapusta pekińska (kapusta napa)
- Korzeń lotosu
- Ogórek
- Pędy bambusa
- Pomidor
- Por
- Sałata
- Słodki ziemniak
- Szpinak

Zboża i soja

- Gryka
- Jęczmień
- Kukurydza
- Orkisz
- Owies
- Proso
- Pszenica
- Ryż (biały i brązowy)
- Soja czarna
- Soja żółta
- Żyto

Przyprawy, zioła, substancje słodzące, dodatki

- Chili
- Cynamon
- Czosnek

- Grzyby
- Imbir świeży lub suszony
- Kolendra
- Ocet winny
- Pieprz (przyprawa)
- Sos sojowy
- Sól
- Substancje słodzące: biały cukier
- Substancje słodzące: brązowy lub surowy cukier trzcinowy
- Substancje słodzące: miód
- Substancje słodzące: słód, maltoza, syrop słodowy
- Wodorosty (ogólnie)

Owoce

- Ananas
- Arbuz
- Banan
- Brzoskwinia
- Cytryna
- Czereśnie
- Grejpfrut, pomelo
- Gruszka
- Jabłko
- Kiwi
- Morela
- Pomarańcza
- Śliwka
- Winogrona

- Mięso i drób
  - Jagnięcina, baranina, mięso owcze
  - Kaczka
  - Królik/zając
  - Kurczak
  - Sarnina
  - Wątróbka kurza
  - Wątróbka wołowa
  - Wieprzowina
  - Wołowina
- Ryby/owoce morza
  - Anchois
  - Kałamarnica/ośmiornica
  - Karp
  - Krab
  - Krewetki/rak/homar
  - Makrela
  - Małże
  - Ostrygi
  - Pstrąg
  - Sardynki
  - Śledź
  - Tuńczyk
  - Węgorz
- Produkty mleczne, jajka, oleje i tłuszcze
  - Jajka kurze
  - Jogurt
  - Masło i śmietana

Mleko kozie i owcze
Mleko krowie
Olej sezamowy
Olej sojowy
Olej z orzechów ziemnych
Ser z mleka koziego i owczego
Ser z mleka krowiego
Orzechy i nasiona
Kasztany
Migdały
Nasiona słonecznika
Orzechy laskowe
Orzechy piniowe
Orzechy ziemne
Sezam czarny
Napoje alkoholowe, kawa i herbata
Herbata
Kawa
Napoje alkoholowe
5. PRZYPADKI KLINICZNE
Dolegliwości układu oddechowego
Główny objaw: przeziębienia
Główny objaw: kaszel
Główny objaw: ból gardła
Główny objaw: zapalenie zatok czołowych i szczękowych
Dolegliwości żołądkowo-jelitowe
Główny objaw: biegunka

Główny objaw: zaparcia
Główny objaw: dolegliwości nadbrzusza
Główny objaw: mdłości i wymioty
Główny objaw: wzdęcia (rozpieranie w jamie brzusznej)
Główny objaw: czkawka (wzdychanie, szlochanie)
Otyłość
Główny objaw: nadwaga
Zaburzenia układu krążenia
Ogólna słabość, brak energii, niskie ciśnienie krwi
Główny objaw: nadciśnienie (wysokie ciśnienie krwi)
Dolegliwości oczu
Dolegliwości skórne
Neurodermatoza
Dolegliwości układu moczowo-płciowego
Główny objaw: zapalenie pęcherza moczowego (infekcje układu moczowego / stan zapalny)
Dolegliwości ginekologiczne
Poranne nudności w czasie ciąży

6. DIETETYKA CHIŃSKA W SKRÓCIE

Produkty zaklasyfikowane według przemiany/systemu narządów
Przemiana: ziemia
    System narządów: śledziona/trzustka, żołądek
Przemiana: metal
    System narządów: płuca–jelito grube
Przemiana: woda
    System narządów: nerki–pęcherz moczowy
Przemiana: drzewo

System narządów: wątroba–pęcherzyk żółciowy
Przemiana: ogień
System narządów: serce–jelito cienkie
Produkty od A do Z

7. SŁOWNICZEK

8. DODATKI

DALSZA LEKTURA

Niech pożywienie będzie twoim lekarstwem,
a lekarstwo twoim pożywieniem.
Hipokrates, 460–370 p.n.e.

O książce

Koncepcja dietetyki, lub działania pożywienia na nasze zdrowie, liczy w Chinach 3 tys. lat. Zapisy datowane wstecz na III wiek przed Chrystusem wskazują, że istniała niewielka różnica w stosowaniu pożywienia i leków. Zalecenia odnoszące się do jedzenia były często podobne do tych, które dotyczyły lekarstw.

Powiedzenie słynnego czternastowiecznego terapeuty opisuje rolę dietetyki chińskiej w tradycyjnej medycynie chińskiej (TMCh): „Lekarze najpierw muszą znaleźć przyczynę choroby i stwierdzić, jaki rodzaj dysharmonii ją wywołuje. Właściwa dieta jest **pierwszym i głównym** sposobem, w jaki można zrównoważyć tę dysharmonię. Leki należy zastosować dopiero wtedy, kiedy zalecenia dietetyczne nie przynoszą rezultatów”.

Chińska terapia dietetyczna pozostaje w bliskim związku z akupunkturą i ziołolecznictwem, kieruje się też tymi samymi zasadami diagnostycznymi. Skupia się na jakościowym oddziaływaniu pożywienia na ciało. Kluczowym terminem jest w tym kontekście pojęcie *qi*, które w języku chińskim posiada wiele znaczeń, włączając *siłę życiową* i *energię życiową*. Zdrowie to wyraz

zrównoważonego *qi*; dolegliwość pojawia się, kiedy *qi* jest pozbawione równowagi. Organizm ludzki ekstrahuje i przyswaja *qi* z pożywienia. Produkty spożywcze są więc środkami terapeutycznymi o łagodnym działaniu, pomagającymi ciału pozostawać w stanie równowagi albo powrócić do równowagi. Klasyfikacja pożywienia opiera się na tych samych kryteriach, jakie używane są w odniesieniu do chińskich ziół leczniczych: naturze termicznej, smaku, systemie narządów, z którymi dane produkty są powiązane, oraz kierunku przepływu energii.

W chińskiej kulturze świadomość leczniczych właściwości pożywienia przejawia się jako rodzaj mądrości ludowej, nawet dziś. Jedzenie i zdrowie są ulubionymi tematami rozmów. Pytanie: „Czy jadłeś dziś dobrze?” zastępuje „Cześć” jako popularne pozdrowienie. To, co nam wydaje się skomplikowane, w Chinach stanowi podstawę życia codziennego, na przykład proste równoważenie gorącego i zimnego: zimna pogoda jest równoważona dzięki spożywaniu produktów działających rozgrzewająco na ciało, jak herbata imbirowa, czosnek, koper włoski, owies, jagnięcina, łosoś. Gorąca pogoda jest równoważona poprzez jedzenie produktów ochładzających, takich jak surowe owoce i warzywa, sałatki, jęczmień.

Wiedza dotycząca leczniczych właściwości pożywienia była do niedawna wykorzystywana i wysoko ceniona w naszej kulturze, lecz wyparła ją moda na fast food. Podobne związki między jedzeniem a środkami leczniczymi zauważono już w czasach starożytnych. Hipokrates zalecał:

„Niech pożywienie będzie twoim lekarstwem, a lekarstwo twoim pożywieniem”. Hildegarda von Blingen, żyjąca w XI wieku niemiecka wizjonerka, naturoterapeutka i uzdrowicielka, używała pożywienia do leczenia i opracowała jego klasyfikację energetyczną, która jest zaskakująco podobna do chińskiego podziału produktów spożywczych. Nawet oryginalne znaczenie słowa „dietetyka”, wywodzącego się z greckiego *diaita* (‘troska o życie’ albo ‘sztuka życia’), wskazuje na kompleksowe znaczenie diety jako czynnika wspierającego życie.

Zachodnia terapia dietetyczna, będąca relatywnie młodą dziedziną nauki, odnosi się głównie do kryteriów ilościowych pożywienia. Klasyfikuje produkty spożywcze w odniesieniu do składników odżywczych, takich jak węglowodany, białka, tłuszcze, witaminy, pierwiastki śladowe i minerały. Na przykład chorującym na cukrzycę zaleca dietę ilościową, w której mierzy się indeks glikemiczny produktów spożywczych. Jednakże w świecie zachodnim zwiększa się zainteresowanie jakością pożywienia, częściowo z powodu nagłego wzrostu dolegliwości związanych z odżywianiem, a także obserwacji, że ta sama żywność może wywoływać u ludzi reakcje o różnym stopniu nasilenia. Podobnie jak akupunktura i ziołolecznictwo, chińska terapia pożywieniem daje wiele możliwości w tym kontekście.

Współczesne zachodnie metody naukowe nie są jeszcze w stanie przedstawić wiarygodnego wyjaśnienia dla aspektu energetycznego obecnego w dietetyce chińskiej.

Trudności w radzeniu sobie z nieznanymi koncepcjami zaczynają się już od pojęcia *qi*, które jest postrzegane na Zachodzie przez pryzmat intelektualnego sceptycyzmu. Jednakże *qi* może być bezpośrednio doświadczane poprzez praktykowanie *qi gong* (sztuki leczenia, która łączy w sobie ruch i medytację).

Tą książką chciałbym wzbudzić w czytelnikach ciekawość, która zawsze stanowi impuls do ruszenia naprzód i czynienia postępów. Dietetyka chińska jest doskonałą – i smakowitą – metodą, dzięki której możemy bliżej przyjrzeć się temu, co jemy, oraz wyjść poza to, co już wiemy i do czego przywykliśmy. Stanowi to dla nas wyzwanie do podjęcia praktycznych eksperymentów, ponieważ tylko ci, którzy przekują teorię w praktykę, poprzez gotowanie będą czerpać korzyści zarówno dla ciała, jak i dla duszy!

Cieszę się, że *Chinese Nutrition Therapy* (Chińska terapia pożywieniem) miała pozytywny odbiór w świecie anglojęzycznym, w rezultacie bowiem po krótkim czasie zaistniała konieczność jej powtórnego wydania. Chciałbym skorzystać z okazji i włączyć do drugiego wydania dwa zagadnienia, które zdają się mieć wielkie znaczenie w codziennej praktyce klinicznej: problem nadwagi oraz wzrastającej liczby pacjentów, którzy szukają u mnie porady medycznej w związku z objawami zmęczenia fizycznego i/lub emocjonalnego, aż do poziomu wyczerpania. Udowodniono, że przy tego rodzaju problemach dietetyka chińska jest bardzo skuteczna i

oferuje doskonałe możliwości, dzięki którym można również pomóc samemu sobie. Z przyjemnością przyjmę wszelkie sugestie, rady i doniesienia oparte na doświadczeniach moich czytelników, mam również nadzieję, że ci z Was, których moja książka zainspiruje do działań terapeutycznych czy też kulinarnych, osiągną sukces i zamierzone cele!

Joerg Kastner, MD, LAc
Jesień 2008 roku

Podziękowania

Płynące z serca „dziękuję” dla moich rodziców, którzy dali mi wolność, dzięki czemu mogłem podążać niezwykłymi szlakami, oraz dla moich nauczycieli, którzy wskazali mi drogę. Podziękowania kieruję również do swoich pacjentów, którzy wciąż udowadniali mi, w jaki sposób włączenie na stałe odżywiania chińskiego do codziennej diety pomagało im przezwyciężyć choroby i dojść do zdrowia. Jestem również wdzięczny wszystkim, którzy uczestniczyli w moich seminariach, za ich gotowość do zainspirowania się początkowo raczej nieznanym sposobem myślenia i praktykowania jego zasad we własnym życiu oraz terapii z pacjentami. Szczególnie pragnę podziękować mojej żonie, Ulrike, która była przy mnie i wspierała mnie przez cały czas, i która prezentowała mi nieustannie kulinarne, wyczuwalne zmysłami przyjemności związane z dietetyką chińską. Wielkie „dziękuję” przekazuję również mojej redaktor, Angelice M. Findgott, za bycie cenną przewodniczką i okazywanie mi wielkiej cierpliwości w trakcie edycji oraz Johannie Cummings-Pertl za jej skrupulatną redakcję angielskiego tłumaczenia tej książki, a także liczne sugestie mające służyć poprawie tekstu. Obie sprawiły, że amerykańskie wydanie tej książki jest jeszcze lepsze niż niemiecki oryginał. Chciałbym również podziękować Anne Lamparter za jej uważne zarządzanie projektem drugiego wydania oraz Sabine Wilms za znakomite tłumaczenie nowych części tekstu.

Struktura i korzystanie z książki

Pierwszy rozdział książki, *Podstawowe zasady tradycyjnej medycyny chińskiej oraz dietetyki chińskiej,* przedstawia chińską teorię odżywiania na podstawie praktycznych przykładów. Rozdziały 2 i 3 są wprowadzeniem do dietetyki chińskiej w praktyce. Rozdział 2 zawiera kluczowe koncepcje dietetyczne, takie jak zdrowe nawyki żywieniowe oraz odżywianie w harmonii z sezonowymi i konstytucjonalnymi uwarunkowaniami. Rozdział 3 określa terapię żywieniową w odniesieniu do najważniejszych procesów patologicznych, przedstawia też przegląd i orientacyjne ramy objawów oraz diagnostykę.

Rozdział 4, *Klasyfikacja pożywienia*, opiera się na różnorodnych źródłach tekstowych i proponuje zastosowanie zawartych tam koncepcji w odniesieniu do najpowszechniejszych „zachodnich” produktów spożywczych. Znajdziecie tutaj szczegółowe informacje na temat natury i zastosowania poszczególnych składników oraz grup produktów w terapii pożywieniem. Jeśli autorzy mieli odmienne zdania co do klasyfikacji, starałem się przyporządkowywać produkty zgodnie z własnym doświadczeniem klinicznym.

Kliniczne przykłady w rozdziale 5, *Analogie między diagnozą zachodnią a syndromami w tradycyjnej medycynie chińskiej (TMCh)*, mają na celu stworzenie wspólnego mianownika z chińską diagnostyką syndromów. Ze względu na ich naturę możliwe było jedynie okrojone i siłą rzeczy

niekompletne wprowadzenie do tego jakże rozległego obszaru wiedzy. Zostały one dodane, żeby zachęcić praktyków zachodnich do łączenia zachodniego i wschodniego sposobu myślenia. Prowadzącym terapię zaleca się, aby przy dolegliwościach, takich jak nadciśnienie, astma, choroba Leśniowskiego-Crohna, wszelkie wskazania terapeutyczne zawsze konsultowali z lekarzem prowadzącym i wybierali te, które korespondują z zachodnimi metodami leczniczymi. Niemniej jednak moja praktyka wielokrotnie udowadniała, że dietetyka chińska świetnie uzupełnia leczenie zachodnie, wykazuje również niezrównaną synergię z innymi naturopatycznymi rodzajami terapii.

W tej książce świadomie unikałem używania chińskich roślin leczniczych w przepisach. Ziołolecznictwo chińskie, powszechnie stosowane w Chinach, wymaga zarówno wieloletniego doświadczenia oraz wysokiego poziomu wykształcenia ze strony praktykującego, jak i wiarygodnej kontroli jakości używanych preparatów. Czytającym w pośpiechu pomoże Dietetyka chińska w skrócie – zawiera on tabele z najczęściej stosowanymi produktami spożywczymi, pogrupowanymi zgodnie z adekwatnymi systemami narządów. Część *Produkty od A do Z* jest szybkim przewodnikiem po kluczowych cechach najpowszechniejszych produktów spożywczych.

W słowniku w rozdziale 7 znajdują się definicje terminów przetłumaczonych z angielskiego, najczęściej używanych w tej książce, oraz lista ich chińskich

odpowiedników. Zastosowana tu terminologia opiera się na *A Practical Dictionary of Chinese Medicine* (Praktyczny słownik medycyny chińskiej) autorstwa Nigela Wisemana i Fang Ye (Paradigm Publications, 1998, wydanie drugie). Wydawnictwo Thieme International (publikujące wersję angielską książki), przyjmując ten słownik za punkt odniesienia, uznaje wielkie zasługi Nigela Wisemana i Feng Ye w zakresie standaryzacji terminologii TMCh dla świata anglojęzycznego. Więcej informacji dotyczących terminologii znajduje się w Słowniczku.

△ *Yang*

▽ *Yin*

Terapia pożywieniem

Produkty, których należy unikać

Zalecane produkty

Przepisy, zalecenia dietetyczne

Podstawowe przepisy:

Congee,

Wina lecznicze,

Zboża,

Terapia akupunkturą

Moksowanie

1. Teoria

A. Podstawowe zasady tradycyjnej medycyny chińskiej oraz dietetyki chińskiej

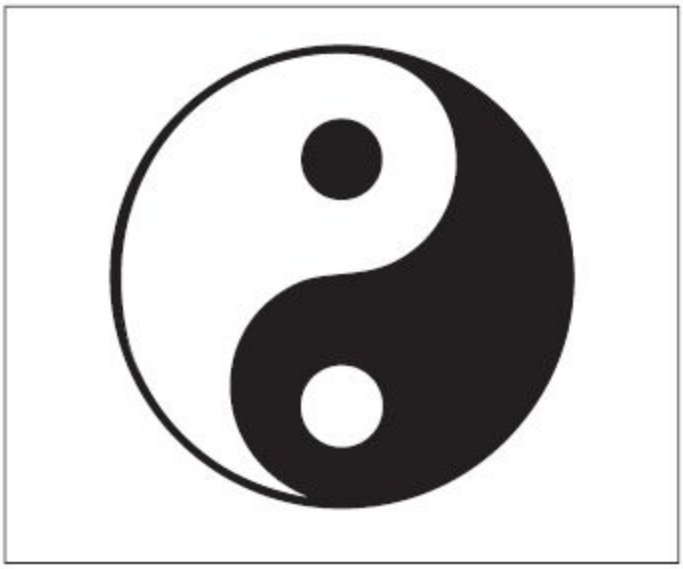
B. Metodologia terapii żywieniowej

A Podstawowe zasady tradycyjnej medycyny chińskiej oraz dietetyki chińskiej

Yin i *yang*

Podstawowe zasady tradycyjnej medycyny chińskiej (TMCh) zakorzenione są w filozofii taoistycznej związanej z *yin* i *yang*. Te dwa przeciwstawne bieguny warunkują i wyjaśniają zachodzące procesy naturalnych zmian oraz transformacji we wszechświecie.

Zgodnie ze starożytną wiedzą, *yang* oznacza słoneczną stronę wzgórza, a *yin* zacienioną. Wedle teorii *yin* i *yang* wszystkie rzeczy oraz zjawiska związane z kosmosem zawierają te dwa uzupełniające się aspekty. Tradycyjny symbol taoistyczny obrazujący dopełnienie i harmonię to monada splecionych *yin* i *yang*.



Monada

Klasyczne dzieło TMCh, *Huang Di Nei Jing*, *Kanon medycyny Żółtego Cesarza*[1], datowane jest na lata 500–300 p.n.e. Osiemnaście tomów klasyki podzielonych jest na dwie części, *Ling Shu* i *Su Wen*. *Su Wen* wyjaśnia teoretyczne podstawy TMCh w formie dialogu między legendarnym Żółtym Cesarzem Huang Di a jego osobistym lekarzem Shi Po.

Ling Shu, część druga *Nei Jing* odnosząca się do praktyki, omawia poszczególne terapie i ich zastosowanie w TMCh: akupunkturę, moksowanie, terapię pożywieniem oraz użycie ziół leczniczych.

TMCh zakorzeniona jest w taoistycznym sposobie postrzegania świata, który przez wieki lekarze i filozofowie traktowali jako przewodnik po zjawiskach naturalnych i ich interpretacji.

Tao oznacza harmonię–przeznaczenie–drogę, „wszystko w jednym”, zalążek świata. Nauki taoizmu opierają się na dziele *Tao te King* (*Tao te Ching*), *Księdze Drogi i Cnoty*, napisanej przez słynnego chińskiego mędrca Lao Tse (600 r. p.n.e.).

Kierując się filozofią taoistyczną, „naukowcy związani z naturą” wykorzystali wyniki obserwacji natury u ludzi. Traktowali istoty ludzkie jako byty naturalne, będące częścią przyrody, podlegające jej procesom, również od takich procesów zależne.

Główną zasadę *Tao* reprezentują dwa bieguny: *yin* i *yang*, które zgodnie z taoistycznymi wierzeniami odzwierciedlają zjawiska zachodzące we wszechświecie.

Chiński symbol dla *qi* składa się z dwóch elementów. Jeden z nich oznacza „powietrze”, „oddech”, „parę”, a drugi – „ryż”, „ziarna”. Znak ten ilustruje, w jaki sposób coś może być zarówno niematerialne, jak i materialne, zgodnie z taoistyczną zasadą *yin* i *yang*.

Pole energetyczne wypełniające przestrzeń między biegunami *yin* a *yang* przyczynia się do wzrostu uniwersalnej, pierwotnej siły *qi*. Zgodnie ze starożytnym systemem wierzeń chińskich witalna lub życiowa siła *qi* (*sheng qi*) jest pierwotnym źródłem wszelkich życiowych procesów we wszechświecie.

Pojęcie *qi* i jego znaczenie można przetłumaczyć na języki zachodnie jedynie częściowo. Hindusi i jogini używają terminu *prana*, aby odzwierciedlić podobną ideę przenikającej wszystko energii życiowej. Starożytne słowo

greckie *pneuma* odnosi się do podobnej koncepcji. Kierowanie życiowym *qi*, rozumianym jako jednostka energetyczna, stanowi podstawę różnego rodzaju terapii w TMCh, takich jak: akupunktura, moksowanie, dietetyka, ziołolecznictwo oraz *qi gong*.

Zaburzenia *qi* mogą przyjąć postać **niedoboru** lub **nadmiaru**. Termin „niedobór” odpowiada chińskiemu *xu* (‘opróżniony, pusty, brakujący, słaby’). Jego przeciwieństwem jest „nadmiar” (przepełnienie), pochodzący od chińskiego *shi*. Niedobór i nadmiar mogą występować w różnym stopniu nasilenia, od lekkiego do całkowitego (więcej szczegółów: zobacz Słowniczek).

Akupunkturzyści używają igieł, żeby wpływać na siłę i szybkość przepływu *qi* w kanałach oraz rozpraszać stagnację. Niedobór *qi* może być zrównoważony za pomocą pożywienia bogatego w *qi* albo poprzez wzmocnienie osłabionego ciała ziołami chińskimi.

W naturze	
Yin	*Yang*
Księżyc	Słońce
Cień/noc	Światło/dzień
Ciemne	Jasne
Pasywne	Aktywne
Woda	Ogień
Dół	Góra
Struktura	Funkcja
Prawo/strona prawa	Lewo/strona lewa

Zimno	Gorąco
Pożywienie pochodzenia roślinnego	Pożywienie pochodzenia zwierzęcego
Niebo	Ziemia
Jesień, zima	Wiosna, lato
Relatywny zastój	Ewidentny ruch
Ciężki	Lekki

U ludzi	
Yin	***Yang***
Kobieta	Mężczyzna
Strona prawa	Strona lewa
Przyjmujący	Kreatywny
Brzuch, przód	Plecy, tył
Od pasa w dół	Od pasa w górę
Wnętrze ciała	Powierzchnia ciała
Narządy przechowujące *zang* (serce)	Narządy puste *fu* (żołądek)
Struktura narządów	Funkcja narządów
Krew, płyny ciała	*Qi*, energia życiowa
Kości/narządy/ ścięgna	Skóra/mięśnie/owłosienie ciała
Narządy wewnętrzne	Jelita
Gu qi (*qi* pożywienia)	*Qi* obronne (*wei qi*)
Meridian poczęcia (kontrolujący) (*ren*	Meridian zarządzający (*du mai*)

mai)

W diagnostyce	
Yin	***Yang***
Cichy głos	Donośny głos
Mówi mało	Mówi dużo
Blada twarz	Czerwona twarz
Dreszcze, uczucie zimna	Ciepło, uczucie gorąca
Lubi ciepło	Lubi zimno
Powolne, wstrzemięźliwe ruchy	Szybkie, mocne ruchy
Przewlekła choroba	Nagła choroba
Mocz: jasny, często oddawany	Mocz: ciemny, zagęszczony
Język: blady, z białym nalotem	Język: czerwony, z żółtym nalotem
Puls: wolny, słaby	Puls: przyspieszony, przepełniony

W dietetyce chińskiej	
Yin	***Yang***
Owoce tropikalne	Mięso
Produkty mleczne	Ostre przyprawy
Wodorosty	Krewetki
Sok pomarańczowy	Kawa
Herbata miętowa	Herbata z kopru włoskiego
Pszenica	Owies
Sos sojowy	Tabasco

Piwo pszeniczne	Sznaps anyżowy
Potrawy duszone na parze	Produkty grillowane

W diagnostyce i terapii	
Yin	***Yang***
Pustka (niedobór), to, co wewnątrz, objawy zimna	Przepełnienie (nadmiar), to, co na zewnątrz, objawy gorąca
Niewłaściwa (zbyt wolna) cyrkulacja	Przyspieszenie krwi
Niedoczynność (niedostateczna czynność)	Nadczynność (nadmierna czynność)
Mięśnie zwiotczałe	Mięśnie napięte
Zaburzenia depresyjne	Stany pobudzenia
Niskie ciśnienie krwi (niedociśnienie)	Wysokie ciśnienie krwi (nadciśnienie)
Ból tępy	Ból ostry
Chłodno	Ciepło
Beta-blokery	Kofeina
Zimne okłady	*Fango* (gorące okłady)
Puls: wolny, głęboki, szorstki, pusty, cienki	Puls: przyspieszony, wznoszący się, ślizgający, pełny, powiększony, falujący

Symbol qi

Terapeutyczne zasady TMCh

Pięć podstawowych aspektów dotyczących interakcji między *yin* a *yang* umożliwia terapeutom wgląd w główne procesy związane z rozwojem i leczeniem dolegliwości. Zrozumienie owych podsta*w*owych zasad TMCh jest niezbędne dla precyzyjnej diagnozy oraz skutecznej terapii.

Pięć podstawowych interakcji między *yin* a *yang*
Yin i yang są przeciwieństwami. *Yin i yang* są oddzielne, ale nierozłączne *(yin yang ke fen er bu ke li).* *Yin i yang* są w sobie wzajemnie zakorzenione *(yin yang hu gen).* *Yin i yang* wzajemnie się równoważą *(yin yang zhi yue).* *Yin i yang* wzajemnie się transformują.

Wszystkie zasady terapeutyczne w TMCh mają na celu albo zachowanie, albo odnowienie równowagi między *yin* a *yang*.

Całkowita równowaga między *yin* a *yang* oznacza idealne zdrowie, zaś nierównowaga lub brak harmonii – chorobę.

Yin i *yang* są przeciwieństwami

Yin i *yang* opisują zasadnicze właściwości, dotyczące wszelkich obiektów i zjawisk występujących we wszechświecie.

Owe dwa przeciwieństwa nie występują jednak jako coś absolutnego lub statycznego. Są to na przykład jasne–ciemne, wolne–szybkie, niebo–ziemia.

Yin i *yang* są oddzielne, ale nierozłączne (*yin yang ke fen er bu ke li*)

Yin i *yang* są w sobie wzajemnie zakorzenione (*yin yang hu gen*)

Świadomość współzależności *yin* i *yang* jest konieczna, żeby zrozumieć zarówno *yin,* jak i *yang*. Oba nie mogą bez siebie istnieć.

W *Nei Jing* zapisano:

> „*Yin* jest korzeniem *yang*, a *yang* korzeniem *yin*; *yin* nie może istnieć bez *yang*, nie może być żadnego *yang* bez *yin*”.

Yin i *yang* są zawsze wzajemnie połączone, zależne od siebie i prowadzą stałą wymianę pomiędzy sobą. Żaden z biegunów nigdy nie pozostaje statyczny. Harmonijne połączenie wymaga zrównoważenia obydwu tych biegunów.

Dynamicznie oddziałują one na siebie wzajemnie, na zmianę, podobnie do przemian zachodzących między nocą a dniem. Przykładowo: aktywność–odpoczynek, powyżej–poniżej, energia–materia, mężczyzna–kobieta.

Yin i *yang* wzajemnie się równoważą (*yin yang zhi yue*)

Zgodnie ze swoją naturą *yin* i *yang* dążą do zachowania trwałej, dynamicznej równowagi. Zaburzenie równowagi w jednym z biegunów niezmiennie wpływać będzie na drugi, co z kolei skutkować będzie zmianą w ich wzajemnym związku.

Przy nadmiarze *yang* *yin* ulegnie zmniejszeniu i zużyciu. Na przykład, wysoka gorączka (nadmiar *yang*) skutkuje osłabieniem ciała fizycznego (zmniejszenie *yin*) z powodu towarzyszących obfitych potów. Istnieją cztery podstawowe rodzaje zaburzonej równowagi, które w odniesieniu do TMCh wyjaśniają podstawowe fizjologiczne i patofizjologiczne procesy.

Nadmiar *yin* z relatywną pustką *yang*
→ stan nadmiaru
Nadmiar *yang* z relatywną pustką *yin*
→ stan nadmiaru
Niedobór *yin* z relatywnym nadmiarem *yang*
→ stan niedoboru
Niedobór *yang* z relatywnym nadmiarem *yin*
→ stan niedoboru

Yin i *yang* wzajemnie się transformują

Jako że *yin* i *yang* wzajemnie się stwarzają**,** zawsze będą się wspierać, naprawiać i przekształcać jedno w drugie. Na przykład, po wdechu następuje wydech, a po aktywności odpoczynek.

Nawet w swojej najbardziej stabilnej formie, *yin* i *yang* podlegają nieustannej przemianie. Rozpoczyna się od zmian ilościowych i przekształca je w jakościowe.

W *Nei Jing* napisano:

> „Po intensywnym ruchu musi nastąpić odpoczynek; wielkie *yang* przekształca się w *yin*”.

Przykładem może być zachowanie dzieci na przyjęciu: im późniejsza pora, tym bardziej stają się podekscytowane i hałaśliwe – ich *yang* jest w sposób sztuczny utrzymywane na wysokim poziomie, co tłumi ich naturalną potrzebę *yin* (pragnienie snu) – dzieje się tak do momentu nagłego przełomu, kiedy to *yang* przechodzi w *yin* (dziecko zasypia nagle kompletnie wyczerpane). Inne przykłady to: życie–śmierć, wysoka gorączka–nagły spadek temperatury (szok, centralizacja krwi, zimne kończyny).

Cztery podstawowe strategie terapii TMCh odzwierciedlają fundamentalne interakcje między *yin* a *yang*:

Uzupełnianie *yang*
Uzupełnianie *yin*
Usuwanie nadmiaru *yang*
Usuwanie nadmiaru *yin*

Pięć przemian (***wu xing***)

Teoria pięciu przemian powstała w IV wieku p.n.e. Za jej pomocą *Tsu Yen* (350–270 p.n.e.) wraz z uczniami próbował zdemistyfikować naturę i stworzyć intelektualny, racjonalny, samowystarczalny system teoretyczny. Zachodnią analogią do tego modelu są teorie kształtujące grecki antyk, związane z Arystotelesem.

Taoistyczny model pięciu przemian (lub elementów) jest rozszerzeniem koncepcji *yin* i *yang*, która rozwinęła się wcześniej. Wiąże on wszelkie zjawiska duchowe, emocjonalne, materialne i energetyczne istniejące we wszechświecie z pięcioma podstawowymi przemianami (ziemi, metalu, wody, drzewa i ognia).

Owych pięć przemian (lub elementów) reprezentuje naturalne zjawiska, które szkoła Konfucjusza odnosiła do istot ludzkich:

Pięć przemian	
Ziemia	płodność, dojrzewanie, żniwa, rdzeń wewnętrzny (środek), stabilność (bycie osadzonym), smak słodki
Metal	refleksja, zmiana, śmierć, smak ostry
Woda	przepływ, klarowność, zimno, narodziny, smak słony
Drzewo	wzrost, przywiązanie, dzieciństwo, ekspansja, smak kwaśny
Ogień	gorąco, płonięcie, wznoszenie, smak gorzki

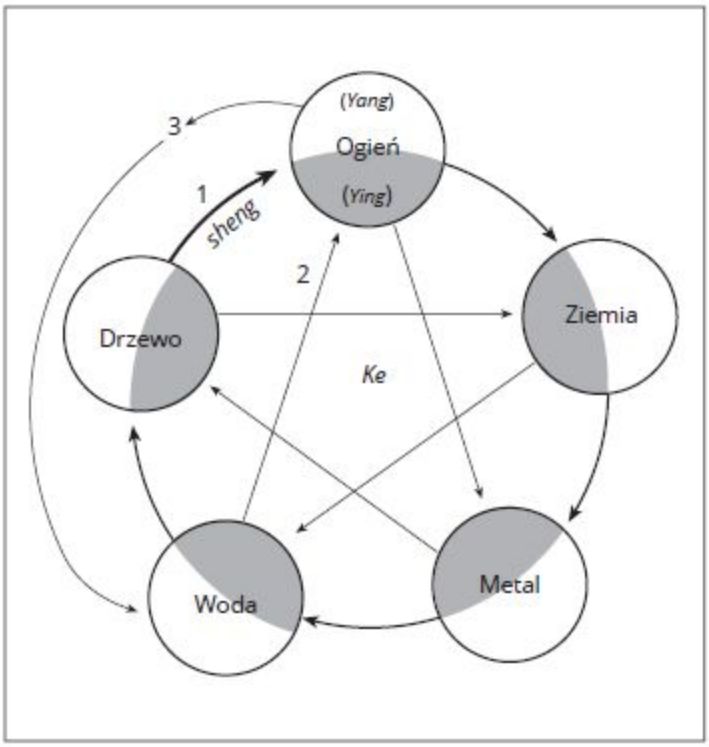
Przemiany te nie istnieją w oderwaniu od siebie, ale wpływają na siebie poprzez ciągłą, dynamiczną interakcję.

Za sprawą **stwarzającego** (czy też odżywczego) **cyklu** (*xiang sheng*, „zasada matki–dziecka”) przemiany mogą nawzajem się odżywiać, na przykład woda „karmi” drzewo i powoduje, że ono rośnie. Drzewo odżywia ogień i przemienia się w popiół (ziemia).

Cykl ograniczający (lub kontrolny; *xiang ke*) utrzymuje przemiany pod kontrolą, jeśli jedna z nich stawałaby się zbyt silna. Na przykład ogień kontroluje metal, co znaczy, że go topi. Kiedy cykl ograniczający ulega załamaniu, powstająca w rezultacie dysharmonia może być określana jako „bunt” lub „przytłoczenie”.

Cykle – odżywczy oraz kontrolny – odzwierciedlają harmonijny przebieg zdarzeń, podczas gdy **cykl przytłaczający** (*xiang cheng*) i **cykl zbuntowany** (*xiang wu*) reprezentują sytuacje, w których harmonia została zaburzona. Cykl przytłaczający jest patologicznym nasileniem cyklu kontrolnego, gdzie jedna z przemian jest osłabiona, co powoduje, że przemiana, która w normalnych okolicznościach ją kontroluje, dodatkowo ją atakuje i osłabia. Cykl zbuntowany to odwrotność zależności cyklu kontrolnego, gdzie jedna z pięciu przemian, będąc nieproporcjonalnie silna, buntuje się przeciwko przemianie, która normalnie powinna ją kontrolować (Wiseman).

Dla praktykującego TMCh teoria pięciu przemian w połączeniu z ich cyklami kontrolnymi stanowi interesujące narzędzie, które pozwala wyjaśnić tendencje i zależności dotyczące procesów klinicznych oraz znaleźć właściwą terapię.



Pięć przemian

1 = cykl odżywczy (sheng)

2 = cykl kontrolny (ke)

3 = cykl zbuntowany (wu)

Koncepcja pięciu przemian odgrywa ważną rolę w klasyfikacji pożywienia i chińskich ziół leczniczych.

Pięć podstawowych substancji

W TMCh pojęcie „substancja” jest relatywne i nie zawiera żadnego wyznacznika odnoszącego się do jego znaczenia ani energii. Koncepcja pięciu podstawowych substancji opiera się na zasadzie, według której *yin* i *yang*

opierają się na *qi*, co może objawiać się na różne sposoby, od zupełnego braku substancji, występującego pod postacią ducha/świadomości (*shen*), do form materialnych, jak na przykład płyny ciała (krew i inne płyny ciała).

Pięć podstawowych substancji

- Siła życiowa – *qi*
- Wrodzona esencja – *jing*
- Krew – *xue*
- Duch – *shen*
- Płyny ciała – *jin ye*

Dla praktykującego TMCh wiedza o pięciu podstawowych substancjach i ich powstawaniu jest bardzo ważna. Są to kluczowe parametry odnoszące się do leczenia według TMCh.

Terapie związane z dietetyką oraz ziołolecznictwem mają szczególną wartość, jeśli chodzi o wpływ na powstawanie, regulację i zużywanie tych podstawowych substancji. Usiłowanie kompensowania niedoboru tych substancji jedynie za pomocą akupunktury byłoby czasochłonnym procesem oraz pozbawionym skuteczności pomysłem terapeutycznym.

Aby terapia była efektywna, na przykład w przypadku niedoboru krwi (symptom: bezsenność), akupunkturę powinny uzupełniać wskazania dietetyczne oraz, jeśli istnieje taka potrzeba, terapia ziołowa, co sprzyjać będzie szybkiemu powrotowi pacjenta do zdrowia (na przykład pożywienie budujące krew, takie jak kurczak lub wołowina).

Ciągłe wzmacnianie i regeneracja *qi*, krwi oraz płynów ciała stanowi jedno z najważniejszych zadań stojących przed dietetyką chińską.

Siła życiowa – *qi*

Jak stwierdzono wcześniej, termin *qi* zazwyczaj tłumaczony jest jako „energia” lub „siła życiowa”, ale jego znaczenie w języku chińskim jest o wiele szersze i zawiera aspekty, które są trudne do przetłumaczenia na języki zachodnie.

W TMCh siła witalna *qi*, źródło wszelkich procesów zachodzących we wszechświecie, wywodzi się z pola energetycznego istniejącego między biegunami *yin* oraz *yang*.

Cztery podstawowe formy *qi*

- *Qi* źródłowe (*yuan qi*)
- *Gu qi* (synonim: *qi* z pożywienia, *qi* ziarna)
- *Qi* dziedziczne (*zong qi*)
- *Qi* prawdziwe (*zhen qi*)

Funkcja

Qi pełni wiele różnorodnych funkcji. Jest źródłem wszelkiego ruchu we wszechświecie. W sensie medycznym stanowi podstawę dla wszystkich funkcji i procesów zachodzących w ciele ludzkim oraz siłę napędową dla wszelakich procesów życiowych. Ogrzewa i chroni ciało (*wei qi* = *qi* obronne) oraz odpowiada za wzrost i rozwój, a także aktywności umysłowe i fizyczne. *Qi* (*zhen qi*)

przepływa przez kanały znajdujące się w ciele. Każdy narząd posiada własne *qi*, które kontroluje jego funkcję.

Dysfunkcja

Niedobór *qi* (*qi xu*)

Objawy

Ogólna słabość fizyczna, blada cera, przewlekłe zmęczenie, utrata apetytu, lekkie poty, zmniejszona odporność, skrócony oddech, cichy głos.
Język: spuchnięty, blady
Puls: słaby

Terapia pożywieniem

Wzmocnić *qi* za pomocą owsa, orzechów, nasion, ogrzewających rodzajów mięsa i ryb (wołowina, jagnięcina, łosoś, pstrąg).

Stagnacja *qi* (*qi zhi*)

Zablokowanie *qi*, które ma miejsce w narządach wewnętrznych i jelitach (*zang fu*), kanałach lub całym ciele.

Objawy

Uczucie gniecenia, napięcie lub ucisk; silny, tępy, zaciskający ból; ból w miejscu, gdzie *qi* wywołuje dolegliwość (na przykład zablokowanie *qi* w kanałach); często ból narasta pod wpływem ucisku, czasami ma różnorodne natężenie i umiejscowienie. Na przykład:

stagnacja *qi* wątroby wywołująca bóle głowy z napięciem, ból w okolicach żeber.
Język: widoczne pod językiem;p żyły o niebieskawym odcieniu
Puls: napięty

Terapia pożywieniem

Rozproszyć stagnację za pomocą smaku ostrego: pieprz, chili, wysokoprocentowy alkohol, chiński por (szczypiorek czosnku), zielona cebulka (dymka), koper włoski, czosnek, ocet winny, kolendra.

Nieprawidłowy przepływ *qi* (*qi ni*)

Nieprawidłowy przepływ *qi* (inaczej: zbuntowane lub odwrócone *qi*) oznacza patologiczną zmianę kierunku wobec prawidłowego przepływu *qi*.

Objawy

Mdłości i/lub wymioty, czkawka, kaszel, astma.

Terapia pożywieniem

Przekierować w dół *qi* za pomocą migdałów, soli, selera, zielonej herbaty.

Wrodzona esencja – *jing*

Chiński znak dla esencji oznacza „nasiono”. W klasycznym tekście *Su Wen* napisano:

> „*Jing* jest źródłem, z którego powstaje ciało”.

W odniesieniu do TMCh ta niezwykle wartościowa substancja stanowi bazę dla całościowego rozwoju fizycznego i umysłowego. *Jing* przechowywane jest w nerkach; nie ma swojego odpowiednika w medycynie zachodniej.

Dwa źródła *jing*:

- *Jing* wrodzone (konstytucja) (przedurodzeniowe, dziedziczne *jing*) (*xian tian zhi jing*): tworzone jest podczas poczęcia z *jing* rodziców (energia odziedziczona, energia wrodzona). *Jing* wrodzone jest nieodwołalnie nadane i nie może być wymienione ani zregenerowane. Tego rodzaju jing pozostaje w związku z wrodzoną konstytucją z perspektywy zachodniej.
- *Jing* konstytucji nabytej (*hou tian zhi jing*): tego rodzaju *jing* tworzone jest po narodzinach przez żołądek i śledzionę z ekstrahowanych i czystych elementów, przyswajanych przez żołądek, pochodzących z pożywienia i napojów. *Jing* nabyte uzupełnia *jing* wrodzone.

Funkcja

Praktykujący TMCh postrzegają ilość *jing* jako czynnik determinujący jakość życia oraz jego długość. Jako że *jing*, jak wspomniano wcześniej, nie może być regenerowane, tworzy rodzaj „wewnętrznego zegara energii”, który warunkuje indywidualną długość życia. Kiedy ów „zegar energii” się wyczerpie, dana osoba umiera. Co zrozumiałe, TMCh kładzie wielki nacisk na ochronę i ostrożne obchodzenie się z *jing*.

Chińska terapia pożywieniem odnosi się do tej ważnej kwestii, podobnie jak wiele innych zjawisk pozostających w duchu filozofii azjatyckiej; ma to miejsce, na przykład, w *qi gong* i tantrze.

Jakość *jing* stanowi bazę dla prenatalnego rozwoju ciała. Po narodzinach *jing* wpływa na fizyczny i umysłowy wzrost oraz odpowiada za zdolność reprodukcyjną organizmu.

Dysfunkcja

Słaba konstytucja, przedwczesne starzenie się, deformacje, zaburzenia seksualne, takie jak bezpłodność lub niepłodność.

Terapia pożywieniem

Chronić *jing* za pomocą regularnych posiłków, składających się ze zdrowych i wysoko odżywczych produktów, oraz zrównoważonego stylu życia. Uzupełnianie *jing* za pomocą pożywienia nie jest możliwe.

Krew – *xue*

Tradycyjnie krew postrzegana jest jako gęsta i materialna forma *qi*. Powstaje z esencji pozyskiwanej z płynów ekstrahowanych z pożywienia w żołądku i śledzionie. Nerki również biorą udział w tworzeniu się krwi. Nowe *gu qi* pozyskane z pożywienia jest przekształcane poprzez płuca, a następnie łączone z *qi* dziedziczonym (*zong qi*). Potem

rozprzestrzenia się w całym ciele poprzez organ (narząd *zang*) serca.

> Krew i *qi* pozostają w ścisłym związku.

W *Su Wen* napisano:

> „*Qi* przemieszcza się poprzez krew” i dalej: „Krew jest matką *qi*”.

W innym fragmencie możemy przeczytać:

> „Kiedy między *qi* a krwią dojdzie do dysharmonii, może powstać sto chorób”.

Funkcja

Najważniejszym celem krwi jest odżywianie i nawilżanie ciała, zwłaszcza oczu, skóry, włosów, mięśni i ścięgien.

Medycyna chińska zauważa związek między materialnym aspektem krwi i niematerialną świadomością: „Krew tworzy łoże [miejsce spoczynku] dla *shen* (ducha)”.

Krew ze swoim aspektem *yin* jako bazą materialną jest odpowiedzialna za zakotwiczenie się *yang* (ducha lub *shen*). Krew składa się głównie z *yin*, ale również pewnej ilości *yang*. Duch w 98% ma jakość *yang*, lecz wedle myślenia chińskiego potrzebuje „nieco *yin* w nocy, żeby być w stanie odpocząć” – zapewnia to krew (*xue*). Jeśli nie ma wystarczającej ilości krwi, duch nie może spocząć, co skutkuje zaburzeniami snu.

Z tego powodu niedobór krwi często przejawia się nie tylko poprzez osłabienie fizyczne, ale również objawy

związane z umysłem, takie jak rozdrażnienie, zapominanie oraz bezsenność.

Dysfunkcja

Niedobór krwi (*xue xu*)

Objawy

Matowa, blada cera; blade usta, anemia, zmęczenie, zaburzenia wzroku, problemy z pamięcią, rozdrażnienie, bezsenność, niestabilność umysłowa.
Język: blady, cienki
Puls: cienki, szorstki

Terapia pożywieniem

Wzmocnić krew za pomocą okonia, węgorza, ośmiornicy (kalmara, mątwy), kurczaka, wołowiny, wątróbki, jaj kurzych.

Zastój krwi (*xue yu*)

Objawy

Nasilony, ostry, ściśle umiejscowiony ból, obrzęki, możliwa zmiana zabarwienia obszaru związanego z dolegliwością, purpurowe usta.
Język: ciemnoczerwony, fioletowoczerwony
Puls: napięty

Terapia pożywieniem

Rozproszyć zastoje krwi za pomocą chińskiego pora, dziczyzny (jeleń), octu winnego, alkoholu.

Gorąco krwi (*xue re*)

Objawy

Odczucie gorąca, rozdrażnienie, suche usta, dolegliwości skórne z czerwonymi wykwitami, swędzenie skóry, krwawienia z krwią żywego koloru, obfite krwawienia menstruacyjne.
Język: czerwony, brodawki
Puls: przyspieszony

Terapia pożywieniem

Oczyścić gorąco z krwi za pomocą fasoli mung, pomidorów, pszenicy, łodyg selera, mniszka lekarskiego, szpinaku.

Duch – *shen*

Według TMCh duch (*shen*) zawiera w sobie umysłowe, psychologiczne, emocjonalne i duchowe aspekty danej osoby, a wyraża się poprzez jej świadomość i osobowość. Duch pozostaje w bliskim związku z sercem, *jing*, krwią i *qi*. Owe materialne połączenia stanowią przykład jedności, jaką tworzą umysł i ciało według TMCh. Dobry stan ducha wyraża się poprzez twarz: nadaje jej promienny wygląd, a oczy są uważne i przejrzyste.

Funkcja

Duch utrzymuje: świadomość, myśli, pamięć, sen, emocje, duchowość i psychikę.

Każdemu z narządów wewnętrznych typu *zang* towarzyszy aspekt psychologiczno-umysłowy:

- dusza spirytualna (*shen*): serce, świadomość, myśl
- dusza eteryczna (*hun*): wątroba, wigor, kreatywność
- dusza cielesna (*po*, ciało–dusza): płuca, instynkt, intuicja
- umysł (*zhi*): nerki, siła woli, charakter
- myśl (*si*): śledziona/trzustka, myślenie analityczne, pamięć

Dysfunkcja

Zaburzenia psychiczne i umysłowe, bezsenność.

Terapia pożywieniem

Uspokoić ducha, na przykład za pomocą pszenicy (stabilizuje go); kiedy jest on pobudzony, należy unikać smaku ostrego.

Płyny ciała – *jin ye*

Jin ye odnoszą się do wszystkich płynów ciała. Są ekstrahowane przez śledzionę/trzustkę z pożywienia i napojów. Płyny ciała to łzy, płyny maziowe (stawy), pot, soki trawienne, mocz itd.

Funkcja

TMCh rozróżnia dwa rodzaje płynów ciała w odniesieniu do ich znaczenia i funkcji:

Płyn (*jin*)

Przejrzysta, lekka, rzadka substancja; bardziej *yang*; krąży głównie na powierzchni ciała; utrzymuje w nawilżeniu skórę, włosy, uszy, oczy, usta, nos, genitalia i inne otwory narządów zmysłów, a także mięśnie.

Humor (ciecz) (*ye*)

Mętna, ciężka, gęstsza substancja; bardziej *yin;* nawilża i odżywia mózg i szpik kostny, nawilża stawy. Pot, wydzielina z nosa, łzy, ślina, plwocina.

Oba czynniki są również częściowo odpowiedzialne za jakość oraz ilość krwi.

Dysfunkcja

Wyczerpanie płynów ciała

Płyny ciała mają charakter *yin* i ich niedobory zawsze będą objawiać się poprzez suchość (stan zaawansowany = odwodnienie).

Objawy

Sucha skóra, wargi, nos, język, błony śluzowe i/lub jama ustna; suchy kaszel; zaparcia.

Terapia pożywieniem

Nawilżyć suchość za pomocą gruszek, jabłek, mandarynek, mleka sojowego, tofu, mleka, pszenicy, pomidorów, mleka kokosowego, winogron, orzeszków ziemnych i piniowych.

Nagromadzenie płynów ciała

Wilgoć spowodowana niedoborem *qi* śledziony, *qi* płuc lub *qi* nerek albo niedoborem we wszystkich trzech narządach.

Terapia pożywieniem

Przede wszystkim wzmocnić system śledziony za pomocą prosa, ryżu, kopru włoskiego, ziemniaków i miodu.

Narząd	Objawy
Płuca	obrzęki w górnej części ciała, na twarzy, rękach
Śledziona	obrzęki w środkowej części ciała, jamie brzusznej, wodobrzusze
Nerki	obrzęki w dolnej części ciała, nogach, kostkach stóp

Terapia pożywieniem

Rozproszyć wilgoć za pomocą amarantusa, jęczmienia, herbaty ze znamion kukurydzy, imbiru, mniszka lekarskiego i mleka sojowego.

Przyczyny chorób

W TMCh zdrowie postrzegane jest jako równowaga między *yin* i *yang*. Choroba zaczyna się rozwijać, kiedy równowaga

zostanie zaburzona. Ogólnie rzecz biorąc, w TMCh rozróżnia się „zewnętrzne” i „wewnętrzne” czynniki patogenne, które mogą wywołać dysharmonię między *yin* a *yang*.

Inne przyczyny chorób to:

- **konstytucja**: jakość odziedziczonej, wrodzonej konstytucji (*jing*), konstytucja matki w czasie ciąży, porody i poronienia
- **dieta**: niedożywienie lub przejedzenie, pożywienie gorszej jakości, niezrównoważona dieta, złe nawyki żywieniowe
- **niezrównoważony styl życia**: przepracowanie, stres, napięcie fizyczne, umysłowe lub emocjonalne, brak ćwiczeń fizycznych, problemy na tle seksualnym
- urazy
- pasożyty
- błędy terapeutyczne.

Zewnętrzne czynniki bioklimatyczne lub szkodliwe wpływy

W zależności od ich natury, do czynników patogennych (synonim: *bi lun* lub szkodliwe wpływy klimatyczne) zaliczamy:

- szkodliwy wpływ wiatru
- szkodliwy wpływ zimna
- szkodliwy wpływ wilgoci
- szkodliwy wpływ gorąca

- suchość

Owe szkodliwe wpływy często łączą się i wspólnie atakują ciało, wnikając do kanałów i wywołując tak zwaną „chorobę zewnętrzną”. Na przykład: wiatr-zimno może prowadzić do zachorowania na grypę.

Spośród wielu czynników klimatycznych związanych z półkulą północną, wiatr, zimno i wilgoć należą do najpowszechniej występujących zewnętrznych czynników patogennych. Zastosowana odpowiednio wcześnie terapia dietą daje możliwość skutecznego odpierania ataków ze strony zewnętrznych czynników bioklimatycznych.

Wiatr

Zaburzenia wywołane przez wiatr (również przeciąg) mają energię typu *yang* i pojawiają się nagle. Wiatr często służy za rodzaj „przenośnika” transportującego zimno lub gorąco z zewnątrz do wierzchniej warstwy ciała. Uszkadza to zewnętrzne warstwy, zwłaszcza kanały typu *yang* znajdujące się w górnej połowie ciała.

Objawy

Kichanie, dreszcze, przeziębienie, katar, gorączka, ból stawów, ból głowy, awersja do wiatru i zimna, nagła zmiana objawów.

Terapia pożywieniem

Usunąć wiatr lub wiatr-zimno.

Dla wiatru-zimna: ostre przyprawy, zwłaszcza imbir, cebula dymka, czosnek, kolendra.

Dla wiatru-gorąca: łodygi selera, bakłażan, kasztan wodny, zielona herbata, arbuz.

Zimno

Zimno, kolejny istotny czynnik patogenny o jakości *yin*, można podzielić na zimno zewnętrzne i wewnętrzne.

Zewnętrzne zimno, pojawiające się na skutek ekspozycji na zimno pochodzące z zewnątrz (zima, klimatyzacja), prowadzi do stagnacji *qi* i krwi, a objawia się bólem, nasilającym się pod wpływem zimna.

Wewnętrzne zimno, powstałe na skutek nadmiernej konsumpcji zimnych posiłków albo głębokiej penetracji zewnętrznego zimna, prowadzi do stagnacji *qi* i krwi oraz osłabienia narządów *zang*.

Objawy

Marznięcie, zimne kończyny oraz, w przypadku głęboko penetrującego zimna, ból stawów, zapalenie stawów, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, biegunka, wymioty i ból jamy brzusznej malejący pod wpływem ciepła.

Terapia pożywieniem

Rozproszenie zimna za pomocą ostrych przypraw, takich jak imbir, cebula dymka, czosnek, kolendra, chili, czarny pieprz, koper włoski, kurczak, jagnięcina, alkohol.

Wilgoć

Wilgoć jest zewnętrznym czynnikiem patogennym, który ma swoje źródło w wilgotnych warunkach pogodowych, wilgotnym otoczeniu albo zamoczonych ubraniach. Wilgoć wewnętrzna powstaje na skutek dysfunkcji systemu śledziony/trzustki. Kiedy zaburzenie przybiera postać przewlekłą, pojawiają się symptomy związane z błonami śluzowymi.

Dolegliwości wynikające z wilgoci mają wyraźnie charakter *yin*, z cechami, takimi jak: ociężałość, lepkość, opuchlizna, spowolnienie prawidłowego przepływu *qi* oraz tendencja do długotrwałych chorób.

Objawy

Przewlekłe zmęczenie, uczucie ciężkości w głowie i kończynach, zawroty głowy, obrzęki, duszność (skrócony oddech), ucisk w klatce piersiowej, a także objawy związane z jamą brzuszną, takie jak utrata apetytu, mdłości, wymioty, biegunka.

Wilgotna pogoda często wiąże się z pogorszeniem symptomów.

Terapia pożywieniem

Rozproszyć i osuszyć wilgoć.

Wilgoć/gorąco: fasolka mung, mleko sojowe, mniszek lekarski, herbata ze znamion kukurydzy, wodorosty.

Wilgoć: jęczmień, proso, imbir, karp, zielona herbata.

Gorąco

Gorąco jest czynnikiem patogennym o charakterze *yang*. Jako że ma tendencję do wznoszenia się, w pierwszej kolejności dotyka górnych partii ciała. Wysusza i uszkadza *yin*. Uszkadza również krew i płyny ciała oraz wpływa na ducha (*shen*).

Objawy

Niecierpliwość, rozdrażnienie, nerwowość, zaburzenia snu, bezsenność, nadaktywność, delirium, swędzenie, zaczerwienione wysypki skórne, gorączka, uczucie pragnienia, sucha jama ustna i wargi, zaczerwienione, ból gardła.

Terapia pożywieniem

Oczyścić z gorąca i ochłodzić, nawilżyć; uzupełnić płyny ciała za pomocą pomidorów, mniszka lekarskiego, ogórków, arbuza, pszenicy, tofu, fasolki mung, kiełków, pomarańczy, cytryn, bananów, owoców kiwi, langusty, królika, soli, zielonej herbaty i jogurtu.

Suchość (*zao*)

Suchość jest czynnikiem typu *yang* i często pojawia się w połączeniu z gorącem. Jednakże gorąco odgrywa o wiele bardziej znaczącą rolę. Suchość niszczy płuca i uszkadza *yin* oraz płyny ciała.

Objawy

Sucha, łuszcząca się skóra; spierzchnięte usta, suchy kaszel, niewielka ilość śliny, uczucie pragnienia, zaparcia i odwodnienie.

Terapia pożywieniem

Nawilżyć i uzupełnić płyny ciała za pomocą gruszek, bananów, arbuza, mandarynek, mleka sojowego, tofu, pszenicy, orzeszków ziemnych, miodu, mleka krowiego, masła i jogurtu.

Czynniki wewnętrzne, „pięć umysłów (emocji)” (*wu shi*)

Pięć emocji to **radość, złość, niepokój, zamyślenie** i **strach**. Ich nadmiar lub brak niszczy zdrowie, prowadząc do powstania specyficznych reakcji w narządach wewnętrznych (*zang fu*) ciała. Przedłużające się zaburzenie równowagi emocjonalnej może skutkować poważnymi i głębokimi dysfunkcjami narządów. Stosowanie się do zaleceń dietetycznych może pomóc dzięki schładzaniu lub ogrzewaniu narządów powiązanych z konkretnymi emocjami (na przykład smutek/myślenie – system płuc).

- Przygnębienie (smutne myśli) i niepokój uszkadzają płuca.
- Lęk uszkadza nerki.
- Złość i wściekłość uszkadzają wątrobę.
- Nadmierne rozradowanie (euforia) lub stres uszkadzają serce.
- Zamartwianie się, rozpamiętywanie i za dużo myślenia (aktywność umysłowa) uszkadzają śledzionę.

Teoria tradycyjnej dietetyki chińskiej

Początki dietetyki chińskiej sięgają okresu panowania dynastii Zhou (1100–700 p.n.e.). W tamtych czasach za sprawowanie opieki medycznej odpowiedzialne były cztery grupy osób leczących:

- terapeuci związani z odżywianiem (dietetycy): *shi yi*
- terapeuci związani z chorobami wewnętrznymi (interniści): *ji yi*
- terapeuci związani z chorobami zewnętrznymi i urazami (chirurdzy): *yang yi*
- terapeuci dla chorych zwierząt (weterynarze): *shou yi*.

Dietetycy byli najbardziej znaczącą grupą spośród tych lekarzy. Mieli za zadanie przede wszystkim zapobiegać chorobom, ale zalecali też lecznicze diety w przypadku ostrych i przewlekłych schorzeń.

Rdzeń pojęcia „dieta” wskazuje na interesujący związek między oryginalnym zachodnim rozumieniem tego terminu a koncepcją azjatycką.

Słowo to wywodzi się od greckiego terminu *diaita* oznaczającego troskę o życie, styl życia albo sposób życia. Styl życia odnosi się do aspektu, który przypomina *Tao*, mianowicie związku ludzi z naturą.

Skupiając się na działaniu profilaktycznym, terapia pożywieniem w TMCh pozwalała dietetykom chronić zdrowie całych rodzin dostojników. Zdrowie miała zapewnić odpowiednia dieta.

Zapobieganie i unikanie chorób odgrywa istotną rolę we wszystkich rodzajach terapii TMCh. Wartość, jaką

nadawano zapobieganiu chorobom, ilustruje starożytny chiński system wynagradzania lekarzy (można potraktować to jako anegdotę!). Otóż wysokość rocznych poborów lekarzy zależała od doskonałego stanu zdrowia ich pacjentów. Im rzadziej pacjenci chorowali, tym wyższe było wynagrodzenie lekarzy.

Akupunktura, moksowanie, fitoterapia, dietetyka i ćwiczenia fizyczne (*qi gong*, *tai chi*) stanowią podstawy terapeutyczne w TMCh.

Od najdawniejszych czasów dietetyce przypisywano zasadniczą rolę w leczeniu chorób. W *Su Wen* stwierdzono:

> „Kiedy ciało jest zbyt słabe, terapeuta powinien użyć jedzenia, żeby uzupełnić niedobory".

Słynny lekarz Sun Si Miao za panowania dynastii Tang (lata 618–907) jeszcze bardziej podkreślił znaczącą rolę terapii pożywieniem:

> „Terapia dietetyczna powinna być pierwszym krokiem podjętym w kierunku leczenia choroby. Dopiero kiedy ten sposób zawiedzie, należy spróbować działania lekami".

Dalej podkreśla on profilaktyczny charakter dietetyki chińskiej:

> „Bez wiedzy o właściwej diecie, niemal niemożliwe jest cieszenie się dobrym zdrowiem".

Terapia pożywieniem oferuje następujące warianty:

- „troska o życie" – *Tao*
- zapobieganie chorobom

- terapia chorób nagłych
- terapia chorób przewlekłych

Koncepcja energii ***qi*** według TMCh

Qi, siła życiowa albo energia życia, ma pierwszorzędne znaczenie w TMCh.

Właściwe i pozbawione przeszkód przemieszczanie się *qi* jest istotne w kontekście witalności, zdrowia i możliwości ciała. Niedobór *qi* pogarsza ogólną jakość życia i przyspiesza rozwój choroby.

Ciało pozyskuje swoją codzienną energię z trzech źródeł.

Trzy źródła energii

- wrodzona, konstytucjonalna esencja (*jing*)
- *gu qi* (*qi* z pożywienia)
- *qi* z powietrza (*zong qi*)

Esencja wrodzonej konstytucji (*jing*)

Odziedziczona po rodzicach esencja, przechowywana w nerkach, stanowi podstawę wszelkich procesów życiowych – w tym procesów dojrzewania – w organizmie. Ilość i jakość *jing* są ustalone już przy narodzinach. Jako że rezerwy tej energii nie mogą być uzupełnione, chińscy lekarze zalecają ostrożne zarządzanie tym potencjałem. Na codzienną aktywność powinno się zużywać tak mało *jing*, jak to możliwe.

Uwaga: Hulaszczy tryb życia, nadmierna aktywność seksualna, narkotyki twarde, nasilony stres lub napięcie oraz posty zmniejszają i osłabiają *jing*.

Gu qi (*qi* z pożywienia)

Gu qi powstaje podczas pierwszego etapu transformacji pożywienia przez żołądek i śledzionę. Jakość nowo powstającego *gu qi* zależy od „czystości” przyjmowanych składników (jeśli to możliwe, świeżych, nieprzetworzonych i nieskażonych) oraz stanu narządów trawiennych, żołądka i śledziony. Jeśli owe narządy będą w ostrym lub chronicznym stanie niedoboru, ilość i jakość *gu qi* zmniejszy się. Stopniowo doprowadzi to do ogólnego osłabienia z tendencją do przewlekłych objawów niedoboru.

Jako że *gu qi* stanowi odnawialne źródło energii, odgrywa kluczową rolę w medycynie chińskiej. *Gu qi* posiada największy udział wśród energii odnawialnych organizmu. Ta rola została podkreślona poprzez tradycyjną „Szkołę Środka”, która postrzegała terapię pożywieniem jako kluczowy element w leczeniu chorób.

> „Bez wiedzy na temat właściwej diety, niemal niemożliwe jest cieszenie się dobrym zdrowiem”.

Qi z powietrza (*zong qi*)

Z każdym oddechem *qi* z powietrza dodaje swój udział do całkowitej energii organizmu, stanowiąc około jednej trzeciej całości energii odnawialnej. Właściwe oddychanie i dobre, czyste powietrze wzmacniają jego energetyczną

jakość. Starożytne techniki chińskie dają możliwość wzmacniania tego rodzaju *qi* poprzez specjalne ćwiczenia oddechowe, będące częścią *qi gong* albo *tai chi* bądź też azjatyckich sztuk walki.

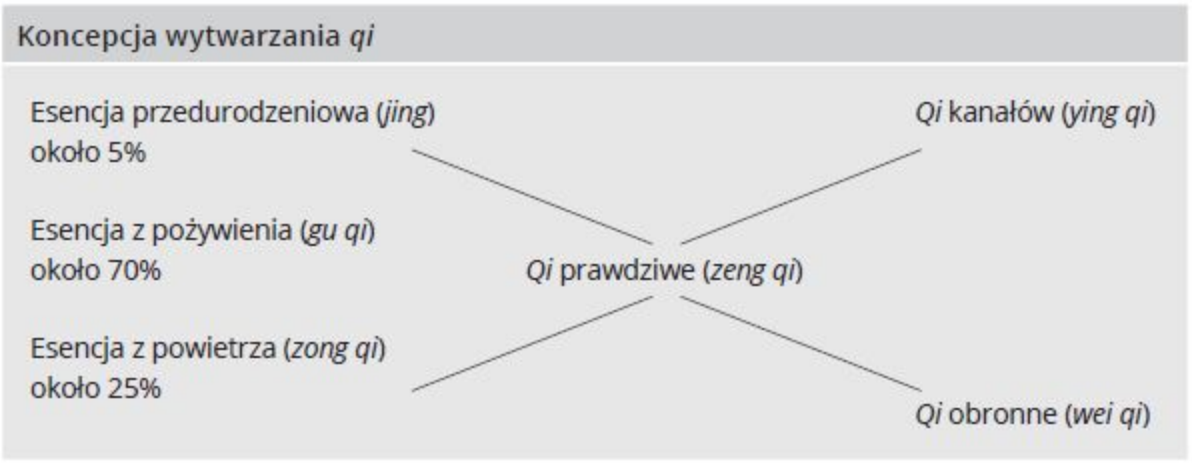
> Trzy źródła energii: wrodzona esencja (*jing*), *gu qi* (*qi* pożywienia) oraz *qi* dziedziczne (*zong qi*) łączą się, tworząc *qi* prawdziwe (*zhen qi*), które przepływa przez ciało w kanałach jako *qi* konstrukcyjne (*ying qi*) i *qi* obronne (*wei qi*).

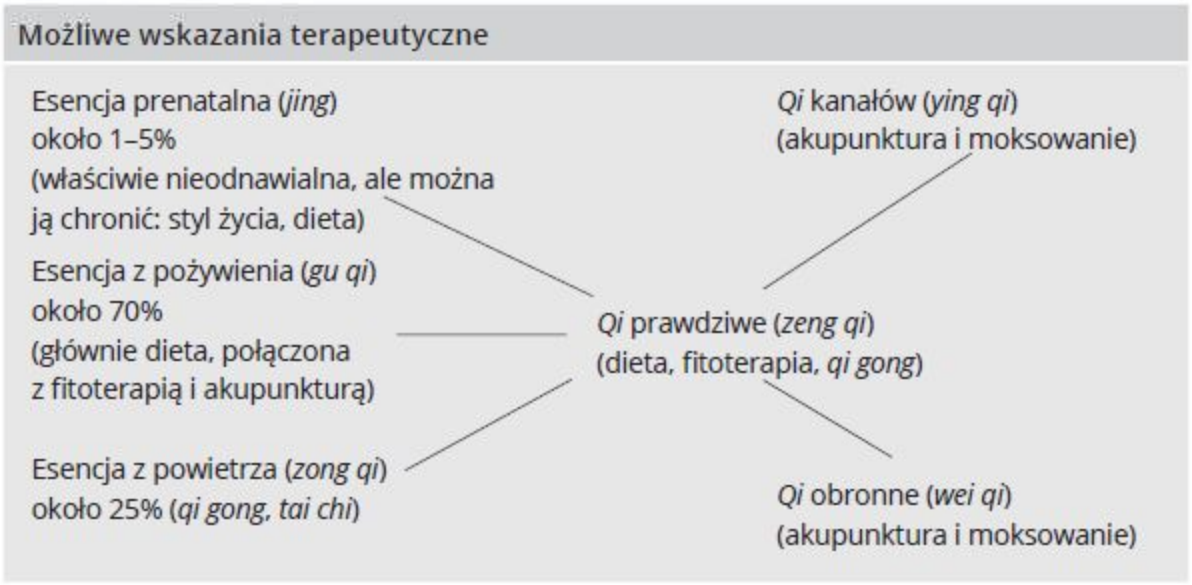
TMCh zwraca uwagę na konieczność łączenia kilku uzupełniających się technik terapeutycznych.

Akupunktura wpływa zwłaszcza na *qi* prawdziwe (*zhen qi*). Jednakże, z wyjątkiem moksowania będącego jedną z technik akupunktury, nie uzupełnia *qi* u pacjenta, natomiast je porusza, równoważy i rozprasza stagnację.

Wskazówka

Zanim zastosuje się terapię akupunkturą w przypadku niedoboru *qi* lub *yang*, należy zwrócić uwagę na to, że stany te wymagają kompleksowej terapii, łącznie ze wskazówkami dietetycznymi i użyciem ziół chińskich, co pozwoli uzupełnić *qi*, *yang*, płyny ciała oraz krew. Skuteczne leczenie pustki *yin* wymaga odbudowania ciała fizycznego i jego substancji za pomocą terapii dietą i ziołami. Stworzy to podstawę efektywnej terapii akupunkturą.


Koncepcja wytwarzania *qi*
Esencja przedurodzeniowa (*jing*) około 5%
Esencja z pożywienia (*gu qi*) około 70%
Esencja z powietrza (*zong qi*) około 25%
Qi prawdziwe (*zeng qi*)
Qi kanałów (*ying qi*)
Qi obronne (*wei qi*)


Możliwe wskazania terapeutyczne
Esencja prenatalna (*jing*) około 1–5% (właściwie nieodnawialna, ale można ją chronić: styl życia, dieta)
Esencja z pożywienia (*gu qi*) około 70% (głównie dieta, połączona z fitoterapią i akupunkturą)
Esencja z powietrza (*zong qi*) około 25% (*qi gong, tai chi*)
Qi prawdziwe (*zeng qi*) (dieta, fitoterapia, *qi gong*)
Qi kanałów (*ying qi*) (akupunktura i moksowanie)
Qi obronne (*wei qi*) (akupunktura i moksowanie)

Funkcja potrójnego ogrzewacza (***san jiao***)

W TMCh potrójny ogrzewacz (*san jiao*) porównywany jest do „urzędnika odpowiedzialnego za nawadnianie i kontrolę dróg wodnych” w państwie feudalnym.

Nei Jing określa, że główne zadania potrójnego ogrzewacza to tworzenie, transformacja i rozprowadzenie

płynów ciała (*jin ye*), ze szczególnym odniesieniem do procesów trawienia i wydalania płynów.

Potrójny ogrzewacz koordynuje rozprowadzanie i ruch różnych rodzajów *qi*, co ma zapewnić prawidłowe działanie narządów i pozbawiony przeszkód ruch *qi*. Zaburzenia objawiają się jako nagromadzenie płynów, przyjmujące postać obrzęków i/lub zatrzymania moczu.

Z perspektywy zachodniej potrójny ogrzewacz odzwierciedla anatomiczny podział ciała na trzy części, opisany w tekstach historycznych, takich jak *Nei Jing* (Klasyka trudnych przypadków) oraz *Ling Shu* (druga część *Huang Di Nei Jing*: *Klasyka medycyny Żółtego Cesarza*).

Górny ogrzewacz:
serce, płuca, osierdzie,
powyżej przepony

Płuca łączą *qi* z powietrza (*zong qi*) z *gu qi* (*qi* z pożywienia), żeby uformować *qi* prawdziwe (*zhen qi*), które płynie w kanałach, a także rozprowadzają *qi* prawdziwe w całym ciele. Płuca i serce używają *qi*, żeby „tchnąć życie w krew” (*xue*) górnego ogrzewacza.

Płuca rozprzestrzeniają płyny pod postacią „delikatnej mgły”, która nawilża skórę i mięśnie. Górny ogrzewacz kontroluje ruchy zsyłający i rozprzestrzeniający oraz *qi* obronne.

Środkowy ogrzewacz:
śledziona, trzustka, żołądek,

między przeponą a pępkiem

W tekstach klasycznych środkowy ogrzewacz często jest porównywany do kociołka, w którym coś się gotuje, albo beczki fermentacyjnej, absorbującej jedzenie jak „gąbka” i przetwarzającej je. Żołądek i śledziona są odpowiedzialne za właściwą transformację i transport pożywienia. W czasie tego procesu „czyste” (*qing*) oddzielane jest od „mętnego” (*zhuo*). Śledziona porusza „czyste” w stronę górnego ogrzewacza. „Mętne” *qi* zsyłane jest w dół poprzez żołądek. Kiedy już jedzenie zostanie przetransformowane, przepływ *qi* esencjonalnego (*jing qi*), pochodzącego z czystej części pożywienia, kierowany jest do góry, w kierunku płuc i serca.

Środkowy ogrzewacz dostarcza organizmowi główną część odnawialnego *qi*, podobnie jak krwi (*xue*) oraz płynów ciała (*jin ye*), które są poruszane dalej od tego miejsca. System ten odgrywa zasadniczą rolę w odżywianiu chińskim: właściwa i wystarczająca dieta wzmacnia każdego dnia *qi* śledziony i chroni źródło energii związane z nerkami (esencję *jing*).

Jakość jedzenia dostarczanego do środkowego ogrzewacza wpływa na zasoby energii ciała, jak również jakość i ilość krwi oraz płynów ciała.

Dolny ogrzewacz:
wątroba, nerki, pęcherz moczowy i jelito,
od pępka w dół

Dolny ogrzewacz jest zazwyczaj porównywany do „bagna” lub „ścieku”. Jego główną funkcją jest przetwarzanie i wydalanie płynów oraz produktów przemiany materii. Przepływ *qi* ukierunkowany jest w dół.

---

[1] Polskie wydanie: Maoshing Ni, *Kanon medycyny Żółtego Cesarza*, Galaktyka, Łódź 2012 (przyp. red.).

B Metodologia terapii żywieniowej

Energetyka pożywienia

Zachodnia teoria odżywiania skupia się na analitycznej i ilościowej klasyfikacji pożywienia, opartej na zawartości istotnych składników odżywczych, takich jak węglowodany, tłuszcze, białka, witaminy, minerały i pierwiastki śladowe.

Natomiast z punktu widzenia wschodniego, teoria odżywiania opiera się na jakościowej, holistycznej koncepcji *yin* i *yang*, wskazuje także na to, w jaki sposób natura termiczna oraz smak pożywienia i ziół leczniczych wpływają na ciało.

Hipokrates i Hildegarda von Blingen mieli podobne spojrzenie na wartość i kontekst energetyczny pożywienia. Stosowali dietę, traktując ją jako ważne i niedrogie źródło terapii służące zachowaniu zdrowia i leczeniu chorób.

TMCh dostrzega bliski związek między pożywieniem a ziołami leczniczymi używanymi w terapii, jako że klasyfikując poszczególne składniki, posługuje się tymi samymi kryteriami w obu przypadkach. Produkty spożywcze i zioła mogą wzajemnie wzmacniać lub osłabiać swoje działanie. Na przykład bez sensu byłoby stosowanie akupunktury i ziół usuwających śluz bez informowania pacjentów o produktach spożywczych działających śluzotwórczo, takich jak jedzenie tłuste, „śmieciowe”, nadmierna ilość produktów mlecznych, alkoholu. Efektywna terapia holistyczna powinna w takim przypadku obejmować wskazówki dietetyczne, na przykład stosowanie składników zmniejszających ilość śluzu, takich jak gruszki.

Cztery podstawowe kryteria służące energetycznej klasyfikacji jedzenia

- **Natura termiczna:** gorąca, ciepła, neutralna, chłodna, zimna

- **Smak:** słodki, ostry, kwaśny, gorzki, słony
- **System narządów:** śledziona, żołądek, płuca, jelito grube, nerki, pęcherz moczowy, wątroba, pęcherzyk żółciowy, serce, jelito cienkie
- **Kierunek ruchu:** wznoszący, unoszący, zsyłający, opadający

> W klasycznym tekście *Receptury warte tysiąca kawałków złota* (*quian jin fang*) słynny chiński lekarz Sun Si Miao stwierdza: „Aby ciało utrzymywało stan równowagi i harmonii trzeba jedynie przestrzegać właściwej diety. Nigdy nie należy brać leków w sposób niekontrolowany. Moc lekarstw jest jednostronna i w niektórych przypadkach są one pomocne”.

W TMCh pożywienie jest klasyfikowane przede wszystkim według czterech kryteriów: natury termicznej, smaku, systemu narządów oraz kierunku ruchu. Są one oparte na paradygmatach zakorzenionych w empirycznych podstawach TMCh.

Wskazówka

Natura termiczna i smak są głównymi wartościami w chińskiej terapii dietą. Często są łączone, żeby opisać smak i jego oddziaływanie na ciało, na przykład słodki gorący lub kwaśny chłodny.

> Ogólnie rozumiane odżywianie profilaktyczne może skupiać się tylko na naturze termicznej lub smaku poszczególnych składników. Jednak dieta stosowana do leczenia chorób musi opierać się na konkretnej diagnozie postawionej przez osobę praktykującą TMCh i brać pod uwagę wszystkie cztery kryteria (naturę termiczną, smak, system narządów i kierunek).

Energetyczna natura termiczna

Produkty spożywcze podzielone są według pięciu energetycznych poziomów termicznych:

Gorące, ciepłe = *yang*
Zimne, chłodne = *yin*
Neutralne

Podobna klasyfikacja stosowana jest w odniesieniu do chińskich ziół leczniczych i ma swoje korzenie w liczącej 3 tys. lat tradycji medycynie chińskiej, opierającej się na praktyce, obserwacji, doświadczeniu oraz intuicji.

Produkty i ich natura termiczna					
Kategoria produktów	**Gorące**	**Ciepłe**	**Neutralne**	**Zimne**	**Chłodne**
Jajka, ryby, ptactwo (drób), mięso itd.	jagnięcina	kurczak łosoś węgorz wołowina	gęś jaja kurze kaczka karp wieprzowina	krewetka rak	królik
Napoje	alkohol (wysokoprocentowy) herbata joginów (yogi)	kakao kawa wino czerwone		woda	herbata czarna herbata z mięty pieprzowej mleko sojowe piwo pszeniczne soki owocowe zsiadłe mleko
Nasiona i orzechy		orzechy włoskie	orzechy laskowe		
Owoce i warzywa		brzoskwinia cebula czereśnie fenkuł por	figi kalafior marchew śliwki winogrona ziemniaki	arbuz banany pomarańcze pomidory rabarbar szparagi wodorosty	cukinia kiełki ogórek seler soja szpinak
Produkty mleczne		masło ser kozi	ser z mleka krowiego		jogurt
Przyprawy i substancje słodzące			miód	sos sojowy sól	

Ziarna i rośliny strączkowe			groszek zielony kukurydza orkisz proso ryż soczewica		jęczmień pszenica tofu
Zioła i przyprawy	chili curry cynamon czosnek imbir papryka (ostra) pieprz	anyż bazylia rozmaryn		gorczyca żółta mniszek lekarski	estragon

Niezależnie od tego uporządkowania, każdy rodzaj pożywienia ma „naturalną” energię, podstawową naturę termiczną, która w specyficzny sposób oddziałuje na organizm.

Przykład

Energetycznie „gorące” produkty, takie jak pieprz, chili i czosnek, mają działanie rozgrzewające. „Zimne” produkty, jak pomidory lub banany, ochładzają organizm. Ciepłe i chłodne z natury produkty mają łagodniejszy wpływ na ciało. Produkty neutralne nie zmieniają poziomu energetycznego ciała.

Jakość termiczna oddziałuje na ciało w sposób ogólny: ochładza je lub ogrzewa. Jednocześnie smak i związek z jedną z pięciu przemian determinuje oddziaływanie pożywienia na poszczególne narządy lub sieci powiązań.

Przykład

Smak słodki związany jest z przemianą ziemi i wpływa przede wszystkim na powiązane z nią narządy. Działa on ogrzewająco lub ochładzająco na żołądek/śledzionę, w zależności od swojej natury termicznej, na przykład herbata z kopru włoskiego ogrzewa żołądek, podczas gdy banany mają działanie ochładzające.

Gorące

Produkty gorące wzmacniają *yang*, przyspieszają krążenie *qi*, aktywizują, rozgrzewają, rozpraszają, poruszają w górę i na zewnątrz, ogrzewają narządy (*zang fu*), usuwają zewnętrzne i wewnętrzne zimno oraz mobilizują energię obronną.

Przykład

„Leczenie symptomów zimna”: imbir, cynamon, jagnięcina, chili.

Zbyt duża ilość wytwarza gorąco (nadmiar *yang*), uszkadza *yin* oraz wysusza płyny ciała.

Ciepłe

Produkty ciepłe wzmacniają *yang* i *qi*, ogrzewają ciało, narządy (*zang fu*) oraz środkowy ogrzewacz, który jednocześnie wzmacniają.

Przykład

„Leczenie symptomów zimna”: koper włoski, kurczak, wołowina, owies.

Nadmiar wywołuje przesyt *yang*.

Neutralne

Produkty neutralne wzmacniają *qi* i płyny ciała oraz stabilizują i harmonizują organizm.

Przykład

„Leczenie niedoboru *qi*”: miód, ryż, ziemniaki.

Chłodne

Produkty chłodne uzupełniają płyny ciała (*jin ye*) i krew (*xue*), spowalniają *qi* i oczyszczają z gorąca.

Przykład

„Leczenie symptomów gorąca”: jogurt, mleko sojowe, pszenica.

Zimne

Produkty zimne generują zimno, ochładzają wewnętrzne gorąco oraz działają uspokajająco na ducha (*shen*).

Przykład

„Leczenie symptomów gorąca”: arbuz, mniszek lekarski, pomarańcze.

Zbyt duża ilość niszczy *qi* i *yang*, przez co ochładza ciało.

Terapeutyczne cele są zgodne z zasadą *yin* – *yang*. *Nei Jing* mówi:

> „Jeśli coś jest zimne, rozgrzej to. Jeśli coś jest gorące, schłódź to. Dopełnianie bieguna przeciwnego pomaga zachować pierwotną równowagę”.

> Zimne wymaga ciepła = *yang* (gorące i ciepłe)
> Gorące wymaga zimna = *yin* (zimne i chłodne)

„Produkty *yang*”

„Produkty *yang*” to produkty gorące lub ciepłe; ogrzewają i krzepią ciało.

> Ostre przyprawy (pieprz, czosnek, cynamon)
> Mięso (wołowina, kurczak, dziczyzna/jeleń, jagnięcina)
> Kawa
> Alkohol
> Owies
> Czereśnie, brzoskwinie

Produkty typu *yang* zalecane są przy zaburzeniach mających naturę chłodną lub zimną, na przykład:

Niedobór *qi*

Objawy

Zmęczenie, blada cera, dreszcze, utrata apetytu, podatność na infekcje.

Niedobór *yang*

Objawy

Dominuje zimno, ciągle zimne dłonie i stopy, wyczerpanie, ospałość, luźny stolec, częsta potrzeba oddawania moczu, mocz o jasnym zabarwieniu.

„Produkty *yin*”

Są to produkty chłodne lub zimne; wpływają ochładzająco i kojąco na ciało.

> Produkty mleczne
> Owoce (zwłaszcza tropikalne, jak banany czy owoce cytrusowe)
> Woda mineralna
> Pomidory
> Pszenica

Produkty typu *yin* są ważne przy zaburzeniach związanych z gorącem, na przykład:

Niedobór *yin*

Objawy

Suche błony śluzowe, suchy język, poty nocne, gorące dłonie i stopy, uczucie gorąca po południu.

Nadmiar *yang*

Objawy

Donośny głos, zaczerwieniona twarz, niepokój, rozgorączkowanie, hiperaktywność, zaburzenia snu, uczucie gorąca.

Przykład

Praktyczne zastosowanie

Pacjent jest ospały, blady, zmęczony, ma dreszcze.

Diagnoza: niedobór *yang*

Terapia: uzupełnić *yang* za pomocą pożywienia typu *yang* (produkty energetycznie gorące lub ciepłe, takie jak jagnięcina, wołowina, pieprz, herbata z kopru włoskiego)

Pacjent jest pobudzony, rozdrażniony, ma zaczerwienioną twarz i cierpi z powodu nagłych napadów bólu głowy.

Diagnoza: nadmiar *yang*
Terapia: usunąć nadmiar *yang*, oczyścić gorąco za pomocą pożywienia typu *yin* (produkty energetycznie chłodne lub zimne, takie jak owoce, sałata, herbata z mięty pieprzowej, pomidory)

Pięć smaków (***wu wei***)

Słodki – ostry – słony – kwaśny – gorzki

Przyporządkowanie smaków do *yin*, *yang* oraz systemu narządów		
Jakość *yang*	**Przemiana**	**System**
Słodki	ziemia	śledziona/żołądek
Ostry	metal	płuca/jelito grube
Jakość *yin*	**Przemiana**	**System**
Gorzki	ogień	serce/jelito cienkie
Słony	woda	nerki/pęcherz moczowy
Kwaśny	drzewo	wątroba/pęcherzyk żółciowy

Klasyfikacja pożywienia w odniesieniu do smaku				
Słodki	**Ostry**	**Słony**	**Kwaśny**	**Gorzki**
Anyż	Cebula	Gołąb	Ananas	Bazylia
Bakłażan	Chili	Kaczka	Cytryna	Cykoria
Banan	Cynamon	Langusta	Fasola adzuki	Herbata
Dynia	Czosnek	Ostrygi	Jabłka	Kawa
Fenkuł	Imbir	Ośmiornica	Kiwi	Mniszek
Figi	Kalarepa	Sos sojowy	Kwaśne (zsiadłe)	lekarski
Gruszka	Koper włoski	Sól	mleko	Pietruszka
Jabłko	Papryka	Szynka	Mango	Sałata
Jęczmień	Pieprz	Wieprzowina	Morele	

Kaczka	Rukiew	Pomarańcze	Seler (korzeń)
Królik	wodna	Pomidory	Tytoń
Kukurydza	Rzodkiewki	Śliwki	
Kurczak	Seler (korzeń)	Winogrona	
Marchew	Tymianek	Ser	
Masło		ser farmera	
Migdały		ser śmietankowy	
Mleko		twaróg	
Owies			
Proso			
Pszenica			
Ryż			
Ser			
Szpinak			
Wieprzowina			
Wołowina			
Ziemniak			

Klasyfikacja według pięciu smaków to najstarszy system klasyfikacji pożywienia w TMCh, wzmianki o nim pojawiły się w *Nei Jing*. Smaki mogą być podzielone w zależności od ich jakości *yin* lub *yang*.

Jakość *yang*: słodki, ostry
Jakość *yin*: słony, kwaśny, gorzki

Oprócz swojej specyficznej jakości *yin/yang* każdy z pięciu smaków należy do jednej z pięciu przemian. Dlatego też każdy smak pozostaje w bliskim związku z narządami powiązanymi z daną przemianą, mając jednocześnie na nie wpływ.

Przemiana	System
Słodki	śledziona/żołądek
Ostry	płuca/jelito grube
Słony	nerki/pęcherz moczowy
Kwaśny	wątroba/pęcherzyk żółciowy
Gorzki	serce/jelito cienkie

Każdy ze smaków ma również inne istotne jakości, za pomocą których wpływa na organizm.

Smak słodki

Przemiana

Ziemia.

System

Śledziona/żołądek.

Działanie

Ogrzewające, wzmacniające, harmonizujące, relaksujące i nawilżające. Smak słodki najsilniej ze wszystkich wzmacnia ciało (pożądanie „słodyczy” w następstwie nasilonego wysiłku fizycznego, emocjonalnego lub umysłowego).

Ogólne zastosowanie

Smak słodki wzmacnia przede wszystkim *qi* śledziony, w ten sposób dostarcza energii. Pomaga również w przypadku nagłego osłabienia (wilczy apetyt). Ze względu na działanie nawilżające, produkty o słodkiej naturze odżywiają płyny ciała, uśmierzają wewnętrzne napięcie (jedzenie kompulsywne, przejadanie się pod wpływem stresu emocjonalnego) oraz stabilizują „wewnętrzne centrum” człowieka (przemiana ziemi).

Nadmierna ilość smaku słodkiego uszkadza *qi* śledziony i powoduje powstanie patogennej wilgoci. Może to prowadzić z czasem do zaburzeń związanych ze śluzem, na przykład nawracającego zapalenia oskrzeli, zapalenia zatok, chronicznego zmęczenia, uczucia otępienia w głowie. *Nei Jing* mówi: „Smak słodki dodaje ciała”, co skutkuje otyłością i słabością tkanki łącznej. Poprzez cykl kontrolny nadmierna ilość smaku słodkiego może osłabiać nerki, co skutkować będzie dolegliwościami kości i zębów.

Smak ostry

Przemiana

Metal.

System

Płuca/jelito grube.

Działanie

Porusza *qi*, wzmaga cyrkulację energii, zmniejsza stagnację, rozprasza, otwiera pory, uwalnia powierzchnię od zewnętrznych czynników chorobotwórczych i związany jest z poceniem się.

Ogólne zastosowanie

Smak ostry wzmacnia płuca i usuwa zewnętrzne czynniki chorobotwórcze, zwłaszcza zimny wiatr. Dzięki działaniu napotnemu i zdolności do otwierania porów skóry jest pomocny podczas ostrej fazy przeziębienia (imbir). Ostre potrawy, stosowane z umiarem w ciągu zimowych miesięcy, stanowią doskonałą ochronę przed przeziębieniem. Ze względu na działanie poruszające *qi*, produkty o smaku ostrym oddziałują na stagnację na tle emocjonalnym i powiązane problemy z oddychaniem (ucisk w klatce piersiowej). Z powodu tendencji do poruszania *qi* do góry, smaki ostre działają dobroczynnie w stanach napięcia emocjonalnego, takiego jak smutek, melancholia i przygnębienie (emocje związane z systemem płuc).

Osoby z symptomami gorąca powinny konsekwentnie unikać smaku ostrego! Nadmiar tego smaku skutkować będzie pojawieniem się objawów gorąca i może wywołać dolegliwości skórne (suchość, alergie, swędzenie skóry, alergia na słońce). Poprzez cykl kontrolny smaki ostre mogą atakować wątrobę i pęcherzyk żółciowy (powodując wznoszenie się *yang* wątroby, określane inaczej *gan yang shang kang*). Smak ostry rozprasza ducha (*shen*), skutkując wewnętrznym niepokojem, nadaktywnością i zaburzeniami snu. Poprzez cykl odżywczy (*sheng*) esencja nerek może zostać przegrzana, co spowoduje wzrost pożądania seksualnego, seks kompulsywny. Smak ostry

może osłabić napięcie mięśniowe i w konsekwencji prowadzić do suchości w jelicie grubym (zaparcia).

Smak słony

Przemiana

Woda.

System

Nerki/pęcherz moczowy.

Działanie

Ochładza, nawilża, ściąga w dół, zmiękcza, rozluźnia.

Ogólne zastosowanie

Smak słony w ilości zrównoważonej wzmacnia funkcję nerek, pobudza wydalanie moczu i stolca (np. gorzka sól glauberska), rozpuszcza zagęszczenia i stwardnienia (np. podskórne guzy, nagromadzenia śluzu).

Należy ograniczyć używanie soli, gdyż jej nadmiar jest powszechny! Sól odwadnia ciało; niszczy jego płyny, krew i system naczyniowy (nadciśnienie); powoduje sztywność mięśni i uszkodzenie kości. Poprzez cykl powstrzymujący (*ke*) ogranicza serce i ducha (*shen*), zmniejsza możliwości umysłowe i prowadzi do sztywnego myślenia.

Smak kwaśny

Przemiana

Drzewo.

System

Wątroba/pęcherzyk żółciowy.

Działanie

Ściągający, gromadzi i chroni płyny.

Ogólne zastosowanie

Produkty kwaśne i ochładzające odświeżają ciało, redukują nadmierne pocenie się, wspierają wytwarzanie płynów, łagodzą „podgrzane” temperamenty poprzez ochłodzenie emocjonalnego „gorąca” w wątrobie/pęcherzyku żółciowym.

To, co kwaśne, wzmacnia również *yin*. „Kwaśny czyni szczęśliwym”. W czasie emocjonalnego stresu i złości powinien być preferowany smak kwaśny, ponieważ uzupełnia *yin* wątroby. Efekt wzmacniający tego smaku przechodzi do elementu związanego z sercem (poprzez cykl odżywczy *sheng*).

Smak kwaśny związany jest z ruchem do wewnątrz (ściągającym) i działa leczniczo na rozproszony i zagmatwany umysł albo przy niespokojnym stylu życia.

Smak kwaśny jest niewskazany, kiedy ciało zostaje nagle zaatakowane przez zewnętrzne czynniki pogodowe (zimno-wiatr). Jeśli czynniki patogenne wciąż są obecne w zewnętrznych warstwach ciała, smak kwaśny przepchnie je do głębszych poziomów. Pogorszy to przebieg choroby i zmniejszy powodzenie leczenia (żadnego podgrzanego soku z cytryny podczas ostrej fazy przeziębienia!). Do leczenia przeziębień powinno się wybierać produkty o smaku ostrym, które otwierają pory, działają napotnie i usuwają czynniki patogenne z powierzchni ciała.

Nadmierna ilość smaku kwaśnego wpływa negatywnie na napięcie mięśni (zmniejsza pH, co powoduje bolesność, skurcze mięśni) oraz ścięgien; powinny go unikać osoby cierpiące zarówno na zapalenie stawów, jak i reumatyzm niestawowy.

Smak gorzki

Przemiana

Ogień.

System

Serce/jelito cienkie.

Działanie

Osuszające, utwardzające, kierujące w dół.

Ogólne zastosowanie

Smak gorzki chłodny ściąga w dół oraz wspiera funkcje trawienne i wydalnicze organizmu (herbaty na trawienie z amaroidami/goryczkami, takie jak herbata wspomagająca pracę pęcherzyka żółciowego, herbata piołunowa). Uzupełnia *yin* serca i ma działanie uspokajające, zwłaszcza w czasie stresu i napięcia umysłowego (piwo, szczególnie jasne piwo pszeniczne). Smak gorzki ciepły pod postacią aperitifu lub gorzkiego likieru silnie stymuluje narządy trawienne ze względu na zawartość alkoholu, a zwłaszcza w połączeniu go ze smakiem gorzkim.

Cykl odżywczy (*sheng*): gorzki (ogień) wzmacnia śledzionę/trzustkę i żołądek (ziemia). Jego właściwość osuszająca zapobiega powstawaniu wilgoci w ciele. Przyjmowany w odpowiednich ilościach, smak gorzki jest tonikiem dla *qi* śledziony, najlepiej w czasie wilgotnej, chłodnej pogody (kawa, czerwone wino).

Zbyt dużo gorzkiego chłodnego działa silnie przeczyszczająco i wywołuje biegunkę (sól gorzka). Nadmiar smaku gorzkiego ciepłego (kawa!) odwadnia (sucha skóra), niszczy płyny (prowadzi zwłaszcza do niedoboru krwi, słabego krążenia), niszczy strukturę (*Nei Jing:* „Gorzki przenika do kości”), „podgrzewa” serce i ogranicza ducha. W medycynie zachodniej kawę uważa się za „złodzieja wapnia” i czynnik sprzyjający osteoporozie.

Poprzez cykl odżywczy (*sheng*) nadmiar gorąca w przemianie ognia przechodzi do przemiany ziemi, gdzie może spowodować zniszczenia

w śledzionie/żołądku. Objawem często spotykanym w praktyce jest „gorąco żołądka” (TMCh), w medycynie zachodniej znane jako zapalenie błony śluzowej żołądka lub owrzodzenie, spowodowane nadmierną ilością kawy, nikotyny lub wywołane przez stres (TMCh: stres = gorąco).

Wskazówka

Herbata zielona jest energetycznie „chłodna”, podczas gdy herbata czarna ma bardziej neutralną naturę termiczną.

Związek smaków z systemem narządów

Pięć smaków, oprócz swojego ogólnego działania, jest połączone z jedną z pięciu przemian. Wyjaśnia to, w jaki sposób dany smak oddziałuje na poszczególne narządy wewnętrzne (*zang fu*) powiązanej przemiany. W *Nei Jing* napisano:

> „Kwaśne wnika do wątroby, gorzkie wnika do serca, słodkie wnika do śledziony, ostre wnika do płuc, słone wnika do nerek”. Wynika z tego, że: „Kwaśne dosięga ścięgien, gorzkie dosięga krwi, ostre dosięga *qi*, słodkie dosięga mięśni, słone dosięga kości”. (*Huang Di Nei Jing Shui Zu Yi: Kanon medycyny Żółtego Cesarza*).

Przemiana	Smak	System
Ziemia	słodki	śledziona/żołądek
Metal	ostry	płuca/jelito grube
Woda	słony	nerki/pęcherz moczowy
Drzewo	kwaśny	wątroba/pęcherzyk żółciowy
Ogień	gorzki	serce/jelito cienkie

Tabela żywności: systemy narządów

Narządy *zang*	Śledziona	Płuca	Nerki	Wątroba	Serce
	anyż figi kurczak łosoś marchew	czosnek herbata z mięty pieprzowej kaczka	dziczyzna jagnięcina kasztany maliny	alkohol cytryna czosnek herbata z mięty	alkohol chili czarna herbata gorczyca

	miód nasiona kminku owies proso ryż wieprzowina wołowina	migdały pieprz rukiew wodna rzodkiew	orzechy włoskie ostrygi płatki owsiane proso pszenica śliwki winogrona	pieprzowej pszenica seler naciowy wątróbka węgorz żyto	kawa mniszek lekarski pszenica
Narządy *fu*	**Żołądek**	**Jelito grube**	**Pęcherz moczowy**	**Pęcherzyk żółciowy**	**Jelito cienkie**
	figi herbata z rumianku koper włoski kukurydza kurczak marchew miód nasiona kminku proso pstrąg ryż wieprzowina wołowina	banany królik kukurydza pieprz szpinak tofu zarodki pszenicy	fenkuł kalmary nasiona kminku pietruszka	brzoskwinie cykoria (endywia) belgijska fasolka mung żyto	grzyby szpinak ślimaki zielona sałata

Uwaga: W każdym systemie powiązań produkty o tym samym smaku mogą wpływać różnie na narządy (*zang fu*), w zależności od tego, którym z pięciu kierunków termicznych będą się cechować.

Przykład

Słodki zimny banan: oczyszcza gorąco żołądka.
Słodka ciepła marchew: ogrzewa żołądek.
Słodki gorący sznaps anyżowy: ogrzewa, rozgrzewa żołądek.

Przykład: marchew

Smak

Słodki.

Przemiana

Ziemia.

Natura termiczna

Ciepła.

System

Żołądek i śledziona/trzustka.

Działanie

Ogrzewa i wzmacnia w pierwszej kolejności narządy trawienne, czyli żołądek i śledzionę/trzustkę. Użyteczna przy utracie apetytu, mdłościach, stagnacji pożywienia, zaparciach i biegunce.

Ruch *qi* wywołany pożywieniem: kierunki związane z produktami

Tego rodzaju jakość opisuje, w jaki sposób pożywienie wpływa na ruch *qi* w ciele.

Ruch wznoszący

Produkty, które wznoszą *yang*, mają zazwyczaj smak słodki ostry i zrównoważoną naturę termiczną (ciepła, neutralna); zalecane do stosowania wiosną.

Przykład

Zielona cebulka (dymka), czosnek, napoje alkoholowe.

Ruch unoszący (rozprzestrzeniający)

Porusza *qi* w górę i na zewnątrz (pocenie się), rozprasza zewnętrzne czynniki patogenne, usuwa zimno i wiatr; silna (ciepła/gorąca) natura termiczna, smak słodki i ostry.

Przykład

Cynamon, pieprz, wysokoprocentowe napoje alkoholowe.

Ruch zsyłający (ściągający)

Porusza *qi* w dół i do środka, przytrzymuje *qi* i płyny ciała we wnętrzu; chłodząca neutralna natura termiczna, smak głównie

kwaśny, częściowo gorzki i słony. Ściąga, na przykład, wznoszące się *yang* wątroby, które wywołuje zawroty i bóle głowy.

Przykład

Jogurt, cytryna.

Ruch opadający

Porusza w dół, ma działanie przeczyszczające lub moczopędne oraz ochładzającą, zazwyczaj zimną naturę termiczną i silnie słony lub gorzki smak.

Przykład

Langusta, gorzka sól glauberska.

Wpływanie na naturę termiczną pożywienia

Dietetyka chińska rozróżnia ponad 50 różnych sposobów przyrządzania żywności. Metody przygotowywania lub podgrzewania posiłków wywierają najbardziej znaczący wpływ na *qi* albo termiczną naturę pożywienia. Sposoby te można podzielić na dwie kategorie.

Ochładzające metody gotowania

Te metody wzmagają ochładzającą naturę pożywienia. Ciepłe lub gorące z natury produkty można schłodzić poprzez użycie odświeżających albo chłodnych składników. Ochładzające metody gotowania wzmacniają potencjał *yin* posiłków.

Do ochładzających metod należą: blanszowanie, gotowanie na parze, zasalanie (marynata/zalewa w solance), gotowanie w dużej ilości wody oraz przygotowywanie potraw z użyciem odświeżających składników, takich jak owoce, również tropikalne, i kiełki.

Ogrzewające metody gotowania

Wzmagają one ogrzewające działanie pożywienia i zmniejszają odświeżający (ochładzający) efekt potraw. Wzmacniają potencjał *yang* posiłków.

Do ogrzewających metod gotowania należą: grillowanie, smażenie, prażenie, wędzenie, suszenie, pieczenie, długotrwałe duszenie w wodzie lub sosie, gotowanie z użyciem alkoholu, używanie gorących lub rozgrzewających przypraw.

Metody gotowania w szczegółach

Pieczenie △△▽

Ta metoda wzmacnia delikatnie energię *yang* pożywienia. Używa się jej, by uniknąć efektu ochładzającego właściwego dla odświeżających lub silnie wychładzających potraw (produkty typu *yin*, na przykład warzywa). Pieczenie potraw lub robienie zapiekanek jest dla wegetarian sposobem na dostarczenie ciału energii *yang* i na zrównoważenie ochładzającego działania pożywienia typu *yin*, które przeważa w ich diecie. Dzięki pieczeniu wzmacnia się energię *yang* w ciele w czasie chłodnych pór roku. Warzywa, bądź produkty surowe, które ze względu na swój charakter *yin* ochładzają ciało, zyskują jakość ogrzewającą pod wpływem pieczenia – na przykład pieczone pomidory albo jabłka.

Blanszowanie △▽

Ta metoda preparowania nie zmienia poziomu energetycznego pożywienia, ale po podgrzaniu staje się ono łatwiejsze do strawienia.

Smażenie i prażenie (obsmażanie) △△▽

Smażenie i prażenie (obsmażanie) wzmacnia energię *yang* pożywienia. Dobrym wariantem tej metody jest używanie stosowanego w kuchni chińskiej woka (z niewielką ilością oleju lub bez niego). „Wokowanie” sprawia, że składniki wchodzą w kontakt z

ekstremalnym gorącem tylko na krótki czas, dzięki czemu są chrupiące na zewnątrz, ale soczyste i świeże w środku. Takie jedzenie ma silną energię *yang* na zewnątrz i równoważący komponent *yin* w środku.

> Smażenia i prażenia należy unikać w przypadku objawów wewnętrznego gorąca. Używanie zbyt dużych ilości oleju lub innych tłuszczów do smażenia może również prowadzić do pojawienia się wilgotnego gorąca, które obciążać będzie systemy narządów wątroby i pęcherzyka żółciowego.

Gotowanie na parze △▽

Metoda ta zmienia naturę termiczną produktów w niewielkim stopniu, więc klasyfikuje się ją jako neutralną.

Grillowanie/pieczenie na rożnie △△△△

Metody grillowania i pieczenia na rożnie wywołują silny efekt *yang*. Bezpośredni kontakt ze źródłem ciepła dostarcza jedzeniu dużej ilości gorąca. Będzie to wzmacniać aspekt ogrzewający grillowanych produktów, zwłaszcza mięsa. Jako że grillowanie i pieczenie na rożnie może prowadzić do pojawienia się toksycznych substancji w jedzeniu, metody te powinny być stosowane tylko w wyjątkowych przypadkach.

> Grillowania/pieczenia na rożnie należy unikać w przypadku symptomów gorąca.

Gotowanie/duszenie △▽ → △△▽

Jeśli chodzi o gotowanie, efekt ogrzewający zależy od czasu gotowania i zastosowanej temperatury. Krótki czas gotowania dodaje niewielkiej ilości energii *yang* do pożywienia. Przedłużanie gotowania do kilku godzin (nawet do 36 przy przyrządzaniu Zupy Mocy) silnie wzmacnia potencjał *yang* w pożywieniu. W TMCh ów podwyższony poziom energii jest o wiele ważniejszy niż jakakolwiek ewentualna utrata witamin podczas długotrwałego gotowania. Gulasze duszone przez

długi czas, zawierające rozgrzewające mięso, stanowią doskonałą podstawę dla odbudowania energii *yang* u osób z niedoborem *qi* lub *yin*. Gotowanie jest również cenne podczas chłodnych zimowych miesięcy (mięso, buliony i zupy warzywne). Ta metoda przygotowywania pożywienia nie jest obecnie powszechna w wielu częściach świata, ale według medycyny chińskiej działa bardzo skutecznie w kontekście leczenia. W przeszłości gotowanie lub duszenie przez długi czas było rozpowszechnione w Europie; potrawa dusiła się w naczyniu na otwartym ogniu przez całe dnie i regularnie dodawano do niej nowe składniki. Tego rodzaju posiłki, energetycznie bardzo rozgrzewające, stanowiły konieczne zrównoważenie dla chłodnych warunków pogodowych.

Wskazówka

„Zupa Mocy” △△△▽▽

Zgodnie z dietetyką chińską, energia pożywienia zależy od czasu gotowania i użytej metody warunkującej ilość dostarczanego ciepła. Tak zwane Zupy Mocy, które gotowane są na małym ogniu od 6 do 36 godzin, mają tu szczególne znaczenie. Praktykujący tradycyjną medycynę chińską uważają, że tego rodzaju zupy posiadają niesamowite właściwości lecznicze. W TMCh Zupę Mocy wykorzystuje się do leczenia uogólnionej pustki *qi* lub *yang;* zalecana jest szczególnie po przebyciu długotrwałej, wyczerpującej choroby, w okresie rekonwalescencji, również po urodzeniu dziecka, żeby wzmocnić siły matki. Długotrwałe gotowanie potęguje ogrzewające i wzmacniające działanie mięsa i kości. Natomiast gulasze wegetariańskie na skutek długiego czasu gotowania stają się energetycznie uboższe. Żeby zwiększyć energię wegetariańskiego posiłku, lepiej zamiast długotrwałego gotowania używać rozgrzewających przypraw.

Przykład

Wybór określonych składników może decydować o działaniu na określony system narządów:

- gulasz z soczewicy z wieprzowiną wzmacnia system nerek
- gulasz marchewkowy z wołowiną wzmacnia system żołądka/ śledziony.

Gotowanie z alkoholem △△

Alkohol nie tylko wzmacnia smak potraw, ale również je ogrzewa. Wzorzec ruchu przynależny alkoholowi to wznoszenie się, za pomocą którego *yang* unoszone. Alkohol rozprasza stagnację, wspiera cyrkulację *qi* i krwi, usuwa zimno. Może również zrównoważyć niedobór *qi* w górnym ogrzewaczu. Gotowanie z alkoholem ogrzewa środkowy ogrzewacz (żołądek i śledzionę), a także górny (serce i płuca). W przypadku napięcia emocjonalnego, z którym związane będzie opadanie *qi*, mogącego objawiać się jako przygnębienie, rezygnacja lub smutek, posiłki gotowane z dodatkiem alkoholu wzniosą *qi* i poprawią nastrój. Gotowanie z alkoholem ogrzewa posiłki, które wzmagają energię ciała, stymulują cyrkulację *qi* w organizmie, mogą również rozluźnić emocjonalną blokadę i złagodzić napięcie.

Gotowanie w dużej ilości wody ▽▽

Ta metoda redukuje energię *yang* w pożywieniu, zwłaszcza w przypadku warzyw, i nie jest zalecana.

Gotowanie ze składnikami ochładzającymi ▽ (np. owocami, kiełkami)

Używanie składników ochładzających podczas gotowania równoważy nadmierny aspekt *yang* innych składników (takich jak mięso) i harmonizuje posiłek jako całość.

Powolne, delikatne podsmażanie (duszenie) △

Duszenie z dodatkiem oleju wysokiej jakości dostarcza zrównoważonej ilości gorąca.

Solenie (peklowanie w zalewie solnej) ▽

Sól osłabia *qi* pożywienia i ma zimną naturę termiczną. Poprzez redukcję energii *yang* w potrawach solenie wzmaga *yin*.

Wędzenie △△

Wędzenie wzmacnia energię *yang* w produktach, ale w mniejszym stopniu niż grillowanie. Wędzona ryba zalecana jest jako pokarm wzmacniający nerki podczas chłodniejszych miesięcy. Produkty wędzone powinny być używane raczej oszczędnie, zwłaszcza w połączeniu z nadmierną ilością soli.

Przyprawianie △△

Natura termiczna większości przypraw jest albo gorąca, albo ciepła. Przyprawy nie tylko zmieniają smak potraw, ale mają też silnie oddziaływanie energetyczne: wzmacniają i ogrzewają żołądek oraz śledzionę. Z punktu widzenia medycyny chińskiej tłumaczy to, dlaczego wiele przypraw ma działanie wspomagające trawienie. Dzięki użyciu rozgrzewających przypraw, takich jak liść laurowy, kminek i goździki, wiele warzyw o naturze *yin*, jak kapusta czerwona, kapusta biała i kapusta kiszona, może być łatwiej trawionych. Długie gotowanie również przyczynia się do takiego efektu. Mocno przyprawione potrawy silnie wpływają na poziom energii ciała i należy je ograniczyć albo unikać ich podczas stanów nadmiarowego lub wewnętrznego gorąca. Na przykład energetycznie gorąca kawa może działać niekorzystnie w przypadku zaburzeń snu, które są objawem wewnętrznego gorąca. Zaburzenia snu mogą być również wywołane spożywaniem ostrych przypraw, takich jak czosnek, cebula, pieprz.

Wskazówka

Ciepłe i gorące przyprawy, które wzmacniają *yang*, zalecane są w diecie wegetariańskiej, żeby zrównoważyć ochładzającą naturę warzyw. W czasie zimnych miesięcy należy bardziej przyprawiać produkty spożywcze, żeby zapobiegać niedoborowi *yang*.

Przygotowywanie posiłku zgodnie z pięcioma przemianami (drzewo, ogień, ziemia, metal, woda)

Gotowanie zgodnie z pięcioma przemianami – drzewa, ognia, ziemi, metalu i wody – jest szczególną metodą, która w harmonijny sposób zwiększa energetyczny poziom pożywienia. Ten sposób gotowania podąża za cyklem odżywczym (*sheng*).

Składniki używane do przyrządzenia dania powinny być podzielone zgodnie z poszczególnymi przemianami, ułożone w rzędzie i kolejno dodawane do potrawy. Trzymając się cyklu odżywczego, poszczególne przemiany wzmacniają nawzajem swoje działanie energetyczne, przez co zwiększają energetyczny poziom potrawy.

Praktyczne zastosowanie:

- Po pierwsze, rozgrzej naczynie na źródle ciepła (przemiana ognia). Dodaj olej (przemiana ziemi), aby posunąć proces gotowania o krok dalej w cyklu odżywczym. Żeby kontynuować cykl, po składnikach z przemiany ziemi powinny następować dodatki z przemiany metalu (np. cebula). Następnie dodaj składniki należące do przemiany wody (np. wodę z dodatkiem soli), a potem produkty z elementu drzewa (np. pomidory). Kolejny krok to składniki z przemiany ognia (np. tymianek). W ten sposób dopełnia się pierwszy obieg cyklu odżywczego.
- Teraz cykl można rozpocząć na nowo, począwszy od ziemi (np. marchewki), poprzez metal (np. pory). Każdy kompletny cykl możesz powtarzać tyle razy, ile masz ochotę. Im więcej cykli zostanie przebytych, tym silniejsze działanie energetyczne posiłku. Każdej z przemian należy pozwolić wpływać na posiłek

przez co najmniej pół minuty, zanim dodamy składnik z kolejnej przemiany. Nie powinno się pomijać żadnej przemiany z cyklu. Poszczególne składniki mogą być ponownie dodawane wedle uznania. Na przykład, jeśli marchewki są jedynymi składnikami należącymi do przemiany ziemi, część z nich może być dodawana za każdym razem, kiedy w cyklu nadchodzi kolej przemiany ziemi. Jeśli używamy więcej niż jednego składnika z przemiany ziemi, marchewki mogą być dodane w pierwszym cyklu, słodkie ziemniaki w drugim, a cukinia w trzecim.

- Przemiana używana na zakończenie taoistycznego cyklu jest dowolna, ale ostatni składnik z danej przemiany dodany do dania ma wpływ na całościowe działanie potrawy na organizm. Jeśli końcowym składnikiem jest szczypta soli, całościowy aspekt energetyczny posiłku skupiać się będzie na przemianie wody (nerki). Jeśli gotowanie kończy się na składniku z przemiany drzewa, na przykład occie winnym, danie będzie wyróżniać przemianę drzewa (wątroba i pęcherzyk żółciowy).

> Składniki, które wydają się dziwne bądź nietypowe, ale pozwalają na kontynuowanie cyklu odżywczego, mogą mieć zadziwiająco pozytywny wpływ na całościowy smak posiłku.

2. Dietetyka chińska w praktyce

Podstawowe zalecenia dietetyki chińskiej

Droga do zdrowych nawyków żywieniowych

Opierając się na obserwacjach i doświadczeniach zdobywanych przez wieki, dietetycy chińscy wprowadzili wiele wartościowych, praktycznych zaleceń dotyczących zdrowej, holistycznej diety.

Dietetyka chińska kładzie nacisk nie tylko na właściwy wybór produktów spożywczych i metod ich przygotowania, ale również na zdrowe nawyki żywieniowe oraz zdrowe podejście do jedzenia przez całe życie.

Wewnętrzna postawa i otoczenie

Jedzenie z radością i w rozluźnionej atmosferze

Jedzenie z przyjemnością i radością, w rozluźnionej atmosferze oraz bez pośpiechu i pochodzących z zewnątrz zakłóceń stwarza właściwe warunki do dobrej regeneracji *qi* poprzez pożywienie. Pozytywne uczucia i nastroje generalnie wspierają dobry przepływ *qi*. Podczas posiłków umożliwiają swobodny przepływ *qi* żołądka i śledziony, co pozwala na pozbawione zakłóceń przetwarzanie pożywienia i efektywne wchłanianie przez ciało *qi* z tego, co jemy.

Z drugiej strony, wyczerpujące rozmowy, dyskusje i rozpraszanie się (TV, radio, czytanie) obciążają żołądek i śledzionę, które są szczególnie wrażliwe na stany napięcia emocjonalnego, takie jak rozpamiętywanie, martwienie się,

złość i strach. Negatywne emocje blokują i osłabiają *qi* narządów trawiennych, co skutkuje utratą apetytu, odbijaniem się, cofaniem się pokarmu i bólem żołądka. Wyrażenia: „Żołądek mi sie przewraca”; „To zepsuło mi apetyt”; „Wieści sprawiły, że jedzenie stanęło mi w gardle” są popularnymi sposobami na opisanie tych jakże powszechnych sytuacji.

Ciągłe narażanie na stres systemu żołądek/śledziona może wywołać poważne zaburzenia odżywiania i problemy z trawieniem, jak otyłość, bulimia, anoreksja lub wrzody żołądka.

> Klasyczne teksty zalecają:
> „Kiedy jesteś zły, łatwo jest połykać jedzenie, ale trudno je strawić. Kiedy smutny, trudno jest i połknąć, i strawić pożywienie. Kiedy doświadczasz silnych emocji, zaleca się przełożenie czynności jedzenia, aż znikną. Posiłki powinny być zawsze spożywane o właściwych porach. To sprawia, że łatwiej je strawić. Znacznie lepiej jest odłożyć posiłek na później, niż spożyć go zbyt wcześnie i spowodować kłopoty z trawieniem. Podczas gdy dobre trawienie uwalnia człowieka od zmartwień, złe przysparza dodatkowych problemów. Nie zaleca się jedzenia, kiedy buzują silne emocje”.

Dobrze przeżute jedzenie wzmacnia *qi* śledziony, szybciej zaspokaja głód i przeciwdziała otyłości.

Wskazówka

Chińscy lekarze zalecają przeżuwanie każdego kęsa 10–15 razy przed przełknięciem. Zapobiega to problemom z wagą.

„Przestań jeść, kiedy smakuje najlepiej” – to podstawowa zasada pozwalająca określić właściwą ilość pożywienia. Po

jedzeniu nie powinny się pojawiać ospałość i uczucie ciężkości. Po zbyt obfitym posiłku całe *qi* i krew ciała przekazane zostają do środkowego ogrzewacza, żeby radzić sobie z „nadmiarem”. Początkowo skutkuje to wzdęciami i sennością, a w przypadku powtarzającego się obciążania układu pokarmowego osłabione zostają narządy trawienne, co wywołuje zaburzenia związane z wilgocią i śluzem.

Zalecenia ogólne

Metody gotowania

Dietetyka chińska zaleca, aby zawsze „odblokowywać” produkty spożywcze poprzez użycie właściwych dla nich metod przygotowania, żeby uczynić je lepiej przyswajalnymi i łatwiejszymi do strawienia dla organizmu. Chronić to będzie *qi* środkowego ogrzewacza i pozwalać na bardziej efektywną transformację *qi* z pożywienia.

Wskazówka

Zboża, najlepiej świeżo zmielone pełne ziarna, zawsze należy poddać obróbce termicznej (gotowanie, duszenie, gotowanie na parze).

Tradycyjna medycyna chińska (TMCh) zaleca, w przeciwieństwie do niektórych wytycznych zachodnich, aby surowe produkty, owoce, a zwłaszcza owoce tropikalne, spożywać z umiarem. Z wyjątkiem fazy *yang* lata lub specyficznych wskazań dietetycznych, tego rodzaju produkty są energetycznie zbyt wychładzające dla większości mieszkańców północnej

szerokości geograficznej i spożywane w nadmiarze mogą prowadzić do niedoboru w środkowym ogrzewaczu.

Powszechne syndromy

Niedobór *qi* śledziony/trzustki, niedobór *yang* śledziony/trzustki, dolegliwości związane ze śluzem.

Ilość jedzenia

50–80%: ziarna stanowią główną część zdrowej żywności w dietetyce chińskiej, na przykład kukurydza, jęczmień, proso, owies, ryż, orkisz, pszenica.

30–40%: gotowane warzywa, na przykład marchew, ziemniak, fenkuł, fasola, kapusta, rośliny strączkowe (groch i soczewica).

5%: mięso, na przykład wołowina, jagnięcina, dziczyzna oraz drób, a nawet lepiej ryby, ponieważ są łatwiejsze do strawienia i wytwarzają mniej wilgoci.

5%: surowe produkty, sałatki, **owoce** powinny stanowić jedynie małą część całodniowej diety; większą w okresie lata.

TMCh zaleca, aby podczas posiłków przyjmować tylko niewielkie ilości płynów, ich nadmiar zmniejsza bowiem ogień trawienny żołądka. Główna część codziennej porcji płynów powinna być przyjmowana między posiłkami.

Jakość jedzenia

Świeże, niezanieczyszczone, rosnące i uprawiane w naturalnych warunkach produkty uważane są za najbardziej wartościowe według TMCh. Świeże produkty są najlepsze, ponieważ zawierają najwięcej *qi* i optymalnie przenoszą swoje działanie termiczne na organizm.

Przemysłowe metody przetwarzania i większość konserwantów denaturują (zmieniają naturę) *qi*, co obniża jakość pożywienia. W dietetyce chińskiej takie produkty spożywcze mają słabe lub „puste” *qi* i niższą wartość energetyczną.

Unikaj

- produktów zanieczyszczonych
- wnętrzności
- wysoko przetworzonego i zdenaturowanego pożywienia
- dodatków spożywczych
- rafinowanego cukru i słodzików
- mrożonek
- używania mikrofalówki

Wskazówka

Rafinowany cukier powinien być zastąpiony naturalnymi substancjami słodzącymi, takimi jak nieoczyszczony cukier trzcinowy (np. Rapadura, nierafinowany cukier robiony z pełnowartościowej, nieoczyszczonej trzciny), miód, syrop klonowy, syrop gruszkowy, melasa z cukru trzcinowego, masło jabłkowe (smarowidło) lub cukier palmowy.

Smak

„Wewnętrzny głos” organizmu często instynktownie podpowiada, który smak ma dla niego szczególne znaczenie. Częścią zrównoważonego stylu życia jest stosowanie się do tej wskazówki bez wahania.

Przykład

Silna potrzeba jedzenia słodkiego ma sens w czasie wyczerpującej pracy umysłowej albo znacznego wysiłku fizycznego, jako że smak słodki posiada najsilniejsze działanie wzmacniające i najszybciej regeneruje *qi*. Jednakże preferowanie tylko jednego smaku przez dłuższy czas wskazuje na obecność potencjalnego zaburzenia energetycznego w organizmie. Na przykład, jeśli pacjent miesiącami, a nawet latami, preferuje smak słodki, może to świadczyć o zaburzeniu harmonii w przemianie ziemi, odzwierciedlając ukrytą dolegliwość w systemach narządów żołądka i śledziony/trzustki.

Energetyczna jakość termiczna

Produkty o zrównoważonej naturze termicznej powinny mieć pierwszeństwo w codziennej diecie: neutralne, ciepłe lub chłodne, w zależności od pory dnia, pory roku, czynników bioklimatycznych i konstytucji.

Ostre, ogrzewające przyprawy i zioła mogą być używane w dużych ilościach, żeby wspierać systemy żołądka, śledziony/trzustki w ich funkcji trawiennej. Łączenie energetycznie zimnych i chłodnych składników z produktami rozgrzewającymi działa bardzo dobroczynnie, na przykład sałatka z pomidorów z serem feta, ostrymi papryczkami i czosnkiem.

Gorące i zimne produkty spożywcze stanową rodzaj ekstremum pod względem termicznym i powinny być stosowane raczej oszczędnie, chyba że używane są do leczenia początkowych lub już istniejących wzorców dysharmonii.

Przykład

Nagła zmiana pogody, patogenny czynnik zimnego wiatru.

Objawy

Początki przeziębienia z dreszczami, awersją do zimna, kichaniem. Zimne kończyny potrzebują energii *yang*, żeby bronić się przed zewnętrznym patogennym zimnem; *yang* pomaga też przetransportować *qi* obronne do powierzchni.

Terapia pożywieniem

W takich okolicznościach należy używać ostrych przypraw (takich jak imbir, czosnek, chili, cynamon, pieprz), pić gorącą herbatę z rozgrzewającymi przyprawami, grzane wino i przyprawione na ostro zupy.

Nadmierne stosowanie dwóch energetycznych skrajności, gorącego i zimnego, nie jest zalecane, jako że mogą one łatwo doprowadzić do pojawienia się patologicznych wzorców dysharmonii *yang* lub *yin*.

Szczególne znaczenie przemiany ziemi

„Wzmacnianie wewnętrznego środka”

Przemiana ziemi oraz systemy żołądka i śledziony/trzustki (środkowy ogrzewacz) mają kluczowe znaczenie w dietetyce chińskiej.

Ziemia jest *yin*, odżywia esencję, jako rdzeń reprezentuje wewnętrzną równowagę, stabilność i wewnętrzny środek. Środkowy ogrzewacz odżywia *yin*. Rozwija nabyte *qi* i *yang* oraz jest odpowiedzialny za przyjmowanie, przetwarzanie i trawienie pożywienia. Zgodnie z TMCh znaczna część (około 70%) pourodzeniowego, odnawialnego *qi* pochodzi z *gu qi* (*qi* pożywienia).

Li Gao, słynny chiński nauczyciel żyjący w okresie panowania dynastii Song (960–1280), podkreślał szczególny status środkowego ogrzewacza i był założycielem szkoły „wzmacniania środka". Skupiała się ona przede wszystkim na zapobieganiu zaburzeniom, diagnostyce i terapii środkowego ogrzewacza.

> W czasie panowania dynastii Ming (1368–1644) powstało następujące powiedzenie: „Znajomość tego, jak leczyć środek, jest wiedzą na temat tego, jak przywrócić równowagę wszystkim systemom".

Każda terapia zaczynała się od „wzmocnienia wewnętrznego środka", konsekwentnego wspierania oraz ochrony systemów żołądka i śledziony/trzustki, głównie poprzez terapię pożywieniem.

Wielu lekarzy uważało, że tylko wtedy, kiedy środkowy ogrzewacz jest w stanie równowagi, ciało może wytworzyć wystarczającą ilość *qi*, krwi i płynów ciała. To tworzyło podstawę dla stosowania kolejnych rodzajów terapii, takich jak akupunktura.

> Lekarz Sun Si Miao stwierdził w swoich klasycznych tekstach: „Kiedy leczymy chorobę, pierwszym krokiem powinna być terapia dietą. Dopiero gdy to nie skutkuje, należy spróbować leczyć lekarstwami”. I dalej: „Bez wiedzy na temat właściwej diety prawie niemożliwe jest cieszenie się dobrym zdrowiem”.

Stwierdzenia te jeszcze raz wskazują na wagę codziennego wzmacniania funkcji środkowego ogrzewacza poprzez właściwą dietę, w celu zbudowania wystarczającej ilości *qi* z pożywienia, żeby optymalnie regenerować całościowe *qi* nabyte ciała.

Jeśli system ten jest osłabiony (niedobór *qi* żołądka albo niedobór *qi* lub *yang* śledziony/trzustki), w ciele z pewnością dojdzie najpierw do ostrego, a potem przewlekłego niedoboru *qi* lub *yang*.

Do codziennego wzmacniania *qi* i *yang* żołądka oraz śledziony najbardziej wskazane będzie pożywienie ciepłe i neutralne z przemiany ziemi, posiadające jakości smaku słodkiego i ruchu wznoszącego.

Jedzenie wzmacniające środkowy ogrzewacz
Produkty z przemiany ziemi
Zboża
Proso Kukurydza Owies Ryż
Warzywa
Marchew Kapusta (wszystkie rodzaje) Fenkuł

Ziemniak Groszek zielony Squash, dynia Soja
Mięso
Wołowina, cielęcina Drób (kaczka, gęś) Jagnięcina, koźlina Dziczyzna
Ryby
Okoń Karp Śledź Makrela Sardynka
Produkty surowe
Słodkie jabłko Daktyl, figa Winogrono Papaja
Napoje
Herbata z kopru włoskiego (zwłaszcza dla niemowląt i dzieci) Sok winogronowy Likiery

Wskazówka

Aperitify albo likiery ziołowe (np. anyżowy lub na anyżu gwiazdkowym), w których łączy się działanie rozgrzewające wysokoprocentowych napojów alkoholowych i rozgrzewających ziół, przed posiłkiem lub po nim, są „lekarstwem” wspierającym systemy żołądka i śledziony/trzustki.

Śledziona odpowiada za produkcję *qi*, żołądek natomiast za produkcję płynów ciała. Należy go wspierać poprzez

pożywienie nawilżające, ochładzające, które charakteryzuje ruch zsyłający.

Unikaj

- Pożywienia o chłodnej lub zimnej naturze termicznej; zbyt dużej ilości produktów surowych, owoców cytrusowych, sałat lub owoców; zbytnio ochładzają one ciało oraz osłabiają *qi* i *yang*, szczególnie *qi* żołądka i śledziony.
- Nadmiernej ilości produktów mlecznych; są one energetycznie ochładzające oraz powodują powstanie wilgoci i śluzu.
- Nadmiaru słodyczy, „ciężkiego” lub tłustego jedzenia; osłabiają *qi* śledziony i powodują powstanie wilgoci i śluzu.

Pożywienie, które energetycznie jest zbyt chłodne, podobnie jak produkty mrożone, w znaczącym stopniu ochładza ogień trawienny żołądka. Zimno blokuje przepływ *qi* i powoduje stagnację pożywienia, co skutkuje wznoszeniem się *qi* żołądka, czyli ruchem przeciwnym do prawidłowego. Objawy: mdłości, wymioty, wzdęcia i gazy. Nadużywanie pożywienia, które jest zbyt „zimne”, stale będzie osłabiać *qi* i *yang* żołądka oraz śledziony, przez co pojawią się takie objawy, jak: utrata apetytu, przewlekłe zmęczenie, luźny stolec, lekkie dreszcze, zimne dłonie i stopy.

W przypadku przewlekłego wychłodzenia środkowego ogrzewacza (nadmiar produktów mlecznych lub surowych) dolny ogrzewacz zmuszany będzie do wytwarzania większej ilości ciepła. Jeśli sytuacja ta będzie się przedłużać, może osłabić ogień nerek i prowadzić do niedoboru *yang* nerek.

Produkty wspierające *yang* śledziony
Okoń, wołowina, marchew, różnego rodzaju kapusty, rak, kukurydza, fenkuł, ziemniak, drób, owies, soja, dziczyzna

Produkty wspierające *yin* żołądka
Wszelkiego rodzaju kapusty, ser, kaczka, bakłażan, gęś, mleko, wieprzowina, ziemniak, ryż, tofu, pomidor, pszenica

Odżywianie i rytmy codzienne

> Klasyczne teksty zalecają:
> „Posiłki powinny być zawsze przyjmowane w odpowiednim czasie. To sprawia, że łatwiej można je strawić". I dalej: „*Yang qi* nasila się około południa, a jest słabsze o zachodzie słońca. Dlatego jedz obfite śniadanie, mały obiad i skromny posiłek wieczorem oraz w nocy".

Codziennie powinno się spożywać trzy główne posiłki, mniej więcej o stałych porach, uzupełniając je dwoma mniejszymi (przekąskami), na przykład około 11.00 i 16.00.

Śniadanie

Jako że żołądek posiada optymalną zdolność trawienną między 7.00 a 9.00, posiłek poranny powinien być pożywny i wzmacniający.

Dobre śniadanie wzmacnia *qi* i *yang* żołądka oraz śledziony na cały dzień. Wskazane są produkty energetycznie rozgrzewające, przygotowane za pomocą ogrzewających metod gotowania, które wzmacniają ciało i zapobiegają powstawaniu wilgoci.

Zalecane

Optymalnie, dzień należy zacząć od gotowanego (ciepłego) kleiku na bazie zbóż, najlepiej świeżo mielonych, zwłaszcza prosa, kukurydzy albo bardziej rozgrzewającego owsa (np. owsianka). Latem zaleca się nieco chłodniejszą pszenicę. Kleik można łączyć z orzechami, nasionami i/lub niewielką ilością sezonowych owoców. Jeśli potrzeba, można go lekko posłodzić, żeby poprawić smak, używając miodu lub marmolady albo innych substancji słodzących wymienionych wcześniej. Czarna herbata lub kawa, obie w umiarkowanej ilości, są właściwymi napojami na czas poranny, pomagającymi wzmocnić *yang*.

Unikaj

Energetycznie zimnych i wytwarzających wilgoć produktów, które tłumią rozprzestrzenianie się porannego *yang* i osłabiają ogień trawienny, na przykład owoców, soków owocowych, surowych produktów, nadmiernej ilości produktów mlecznych.

Uwaga: W małych ilościach dopuszczalne są produkty mleczne, jeśli *qi* śledziony jest w dobrym stanie. W innym wypadku są one energetycznie zbyt zimne i mogą łatwo prowadzić do powstania wilgoci lub śluzu.

Obiad

Najlepiej, żeby był pożywnym, ciepłym posiłkiem, który wzmacnia środkowy ogrzewacz. Zaleca się rozgrzewające zboża i warzywa, podobnie jak ryby, drób, trochę chudego mięsa i sałaty.

Wskazówka

Dobry posiłek nie obciąży organizmu ani nie wywoła senności. Należy unikać pożywienia tłustego, oleistego, produktów, które są zbyt zimne, albo zbyt obfitych posiłków. Produkują one wilgoć w organizmie, spowalniają przepływ *qi* i wywołują zmęczenie oraz senność.

Posiłek wieczorny/kolacja

Wieczorem zmniejsza się poziom *yang* oraz zdolności trawienne, natomiast zwiększa *yin*. Posiłek wieczorny powinien być mały i wspierać wzrastanie *yin*, może to być na przykład danie złożone z ciepłych zbóż i warzyw, można też dodać mięso, umiarkowaną ilość produktów mlecznych lub sojowych oraz niewielką ilość piwa.

Unikaj

Energetycznie gorącego, pobudzającego pożywienia, na przykład ostro przyprawionych potraw.

Wskazówka

Obfity posiłek wieczorem obciąża *qi* żołądka i śledziony, słabsze o tej porze. Często skutkuje to przybieraniem na wadze, mdłościami, wzdęciami i zaburzeniami snu. Osoby mające problemy z wagą nie powinny jeść po 18.00, kiedy narządy trawienne mają najniższy poziom energetyczny.

Odżywianie i rytmy pór roku

Wiele procesów wewnętrznych podąża za zewnętrznymi zmianami związanymi z porami roku. Kształtując właściwe nawyki żywieniowe i wybierając produkty pozostające w zgodzie z daną porą roku, możemy zintegrować się z owymi rytmami w naturalny sposób. Z punktu widzenia dietetyki chińskiej ma to dobroczynny wpływ na wspieranie naturalnego przepływu *qi*, kompensowanie oddziaływania pogody i zapobieganie potencjalnemu rozwojowi dolegliwości.

Wskazówka

Dobrze jest wybierać produkty, które występują lokalnie i sezonowo.

Wiosna

To pora roku, w której zaczyna się małe *yang* i która charakteryzuje się wzrostem, ruchem oraz ekspansją. *Qi* ciała po okresie zimowym ponownie przepływa z mocą i szuka możliwości swobodnego rozprzestrzeniania się. Pożywienie podczas tej pory roku powinno wzmacniać *qi*,

pozwalać mu swobodnie się przemieszczać oraz wspierać funkcje śledziony i wątroby.

Produkty zalecane na wiosnę

- Lekko ogrzewające pożywienie o jakości ruchu wznoszącego: fenkuł, ryż, gryka; można używać również ostrych przypraw (czosnek, papryka, imbir) w przypadku nagromadzonej wilgoci będącej pozostałością po odżywianiu w zimniejszych miesiącach.
- Smak kwaśny, ponieważ stabilizuje *yin* wątroby i reguluje wznoszące się *yang* wątroby.
- Pożywienie należące do przemiany drzewa, o zielonym kolorze i neutralnej, chłodnej lub ciepłej energii: zielona herbata, szpinak, seler, nieco więcej produktów surowych i kiełków.

Wiosną wiatr jest często dominującym czynnikiem pogodowym i jako patogen pochodzący z zewnątrz wywołuje nawracające dolegliwości, takie jak przeziębienie, grypa. Jego wpływ można zrównoważyć za pomocą łagodnie ostrego smaku, który mają na przykład cebula dymka i imbir.

Unikaj

Energetycznie gorącego i tłustego pożywienia oraz nadmiaru smaku kwaśnego, ponieważ blokują one *qi* wątroby.

Lato (gorąca pora roku)

Lato jest porą wielkiego *yang* i związane jest z przemianą ognia i gorącem (określanym jako gorąco lata). Gorąco wyczerpuje płyny ciała i uszkadza *yin*. W tym czasie zaleca się przyjmowanie pożywienia przede wszystkim chłodnego, nawilżającego (produkty typu *yin*), żeby rozproszyć gorąco i odbudować płyny ciała. Przemianie ognia przypisany jest smak gorzki, dlatego latem zaleca się spożywanie umiarkownej ilości produktów o tym smaku i ochładzającej lub zimnej naturze termicznej.

Produkty zalecane na lato

- Owoce lub soki owocowe: jabłko, cytryna, kiwi, melon, pomarańcza, gruszka, ananas, mandarynka.
- Produkty ochładzające: ogórek, serca endywii belgijskiej, szpinak, pomidor, a także produkty surowe, sałatki, jogurt, pszenica, jęczmień, czarna, a jeszcze lepiej zielona herbata, woda mineralna, piwo pszeniczne, omułek, królik.

Wskazówka

Chińczycy od wieków zalecali zieloną herbatę jako idealny napój podczas gorącego lata. „Rozprasza gorąco lata i potrafi usuwać toksyny, ochłodzić ogień serca, uspokoić umysł, usunąć gorąco z wątroby i pęcherzyka żółciowego oraz przynieść ulgę żołądkowi i płucom”.

Unikaj

Osuszających i energetycznie gorących produktów, takich jak kawa (!) i ostre przyprawy, lodowato zimnych produktów i napojów oraz lodów, ponieważ mogą gwałtownie zablokować energię trawienną żołądka.

Z punktu widzenia medycyny chińskiej dzieci mają fizjologicznie słaby środkowy ogrzewacz do wieku około ośmiu lat. Pozostają wrażliwe szczególnie na zimne pokarmy i napoje.

Objawy

Nagła biegunka i wymioty, latem często po zbyt długim pływaniu (zimno z zewnątrz) w połączeniu ze spożywaniem lodów i piciem zimnych napojów.

Terapia pożywieniem

Herbata z kopru włoskiego z przyprawami.

Jesień

Jesień charakteryzuje zewnętrzne zamieranie natury oraz, w wielu strefach klimatycznych, suchość i ochłodzenie. Naturalny wzorzec ruchu przypisany jesieni to ukierunkowanie do środka. Energia *yang* maleje, pojawia się małe *yin*, a energia ciała gromadzi się w środku. Produkty cechujące się ruchem opadającym i smakiem kwaśnym (jabłko) wspierają „wewnętrzne” opanowanie i pogodę ducha.

Pożywienie zalecane na jesień

Łagodnie ostre i ogrzewające produkty, które kompensować będą pojawienie się zewnętrznego zimna, na przykład owies, proso, kukurydza, ryż, marchew, por, rzodkiew, kalafior, wołowina, jagnięcina. W przypadku wewnętrznego zimna, dreszczy i początków przeziębienia smak ostry takich produktów, jak czosnek, cynamon, chili, imbir i cebula, stymuluje krążenie *qi* i szybko przekazuje energię obronną do powierzchni.

W przypadku wpływu zewnętrznej wilgoci należy używać ciepłych, osuszających produktów, żeby wspierać środkowy ogrzewacz (proso, ryż) oraz płuca (ostre przyprawy, aby usunąć zaburzenia związane z wilgocią i śluzem). Jeśli dominującym czynnikiem patogennym jest suchość, należy użyć produktów nawilżających (gruszka, tofu, orzeszki ziemne).

Unikaj

Tłustych, oleistych potraw oraz chłodnych lub zimnych termicznie produktów mlecznych, które obciążają śledzionę i powodują powstanie dolegliwości związanych z wilgocią i śluzem (zapalenie oskrzeli, zapalenie zatok), zwłaszcza podczas wilgotnej pogody (Stany wilgoci i śluzu).

Zima (zimna pora roku)

To okres, kiedy wielkie *yin* gromadzi i ukrywa *qi* w głębszych warstwach, co sprawia, że ciało jest bardziej narażone na dolegliwości związane z wpływem zimna. Podczas zimniejszych miesięcy istotna jest ciepła, wzmacniająca dieta

z ostrymi i słodkimi przyprawami, które budują i poruszają *qi* oraz chronią przed zastojem z powodu zimna.

Pożywienie zalecane na zimę

Ciepłe posiłki, które wzmacniają *qi*, *yang* i krew: jagnięcina, sarnina, dziczyzna, wołowina, drób (kaczka), gulasze warzywno-mięsne; również winogrona i czerwone wino.

Dieta w czasie zimnej pory roku powinna mieć na celu wzmocnienie *yang* nerek i śledziony za pomocą jagnięciny, sarniny, krewetek, wysokoprocentowych napojów alkoholowych, ostrych przypraw, nasion anyżu (anyż gwiazdkowy), goździków, herbaty z przyprawami, fenkułów, porów, orzechów włoskich, kasztanów, czarnego sezamu, ostryg.

Najlepszym okresem, żeby odbudować *qi* i krew za pomocą słodkiej, wzmacniającej diety, jest koniec zimy.

> Li Shi Chin, żyjący w okresie dynastii Ming, zalecał umiarkowane, ale regularne spożywanie alkoholu. „Napoje alkoholowe mają gorzki i ostry smak oraz gorącą naturę termiczną. Jeśli alkohol jest spożywany regularnie i we właściwej ilości, reguluje przepływ krwi, wspiera krążenie *qi*, stymuluje umysł i rozgrzewa ciało”.

Słowo przestrogi: „Wszystkie dobre rzeczy należy stosować z umiarem…”.

Unikaj

Nadmiaru energetycznie gorącego, ciepłego i ostrego pożywienia, ponieważ wysusza płyny ciała, osłabia *yin* i nasila dolegliwości związane z nadmiarem *yang*.

Odżywianie i czynniki patogenne

Czynniki patogenne, do których należą gorąco, zimno, wilgoć, suchość i wiatr, mają znaczący wpływ na organizm. Terapia pożywieniem może usunąć szkodliwe skutki zewnętrznych wpływów klimatycznych, podobnie jak patologicznych stanów wewnętrznych. Gwałtowne zmiany pogodowe często wymagają szybkich i elastycznych zmian w diecie.

Zimno

Kiedy organizm dotknięty jest wpływem zimna, powinien zostać zasilony odpowiednią dawką energii *yang* poprzez dostarczenie mu energetycznie gorącego i ciepłego pożywienia**.** Zalecane są przede wszystkim smaki ostry i słodki, a także wzmacniające posiłki.

Terapia pożywieniem

Ostre przyprawy, takie jak chili, imbir, cynamon, czosnek, anyż gwiazdkowy, goździki, cebula, chiński por (szczypiorek czosnku), kolendra. Również wysokoprocentowe napoje alkoholowe, grzane wino, grog (gorący napój na bazie rumu z przyprawami, podobny do gorącego rumu z dodatkiem

masła), gotowanie z dodatkiem alkoholu, herbata z przyprawami, owies, fenkuł, jagnięcina, sarnina.

Gorąco

Gorąco wymaga zrównoważenia poprzez spożywanie energetycznie ochładzającego i zimnego pożywienia, a także gorzkiego i kwaśnego smaku. W przypadku odwodnienia i zewnętrznej suchości powinniśmy wybierać pożywienie o działaniu nawliżającym.

Terapia pożywieniem

Ochładzające owoce, jak ananas, mandarynka, melon, pomarańcza, cytryna, kiwi. Ochładzające warzywa, jak mniszek lekarski, pomidor, ogórek, serce endywii belgijskiej, szpinak. Również sałatki, kiełki fasoli, jogurt, pszenica, jęczmień, czarna, a jeszcze lepiej zielona herbata, woda mineralna, piwo pszeniczne.

Wilgoć

Wilgoć wymaga pożywienia ogrzewającego, osuszającego i transformującego wilgoć, ponieważ wzmacnia ono śledzionę. Zalecane smaki to gorzki ogrzewający, słodki ogrzewający oraz ostry ogrzewający.

Terapia pożywieniem

Proso, ryż, amarantus, gruszka, czereśnie, winogrona i rozgrzewające przyprawy, na przykład imbir (w

umiarkowanej ilości).

Unikaj

Tłustego, oleistego pożywienia, nadmiernie słodkich produktów, tłustych mięs, wieprzowiny, bananów, cukru, zbyt dużej ilości produktów mlecznych.
Uwaga: Długo utrzymująca się wilgoć może prowadzić do powstania śluzu. Dlatego potrzebne jest w tym wypadku pożywienie o jakości osuszającej, takie jak proso lub serca endywii belgijskiej, oraz smaki gorzki ogrzewający, słodki neutralny lub słodki ciepły. Umiarkowana ilość smaku ostrego może rozproszyć zastój śluzu. W przypadku zaburzeń związanych ze śluzem należy unikać tłustych oleistych potraw, jak również pożywienia o zbyt gorącej naturze termicznej. Trzeba też ograniczyć spożywanie pokarmów wytwarzających śluz, na przykład produktów mlecznych i bananów.

Suchość

Suchość wymaga pożywienia wspierającego wytwarzanie płynów, nawilżającego: odświeżających warzyw, soków owocowych i warzywnych, a także sałatek.

Terapia pożywieniem

Gruszka, melon, pomidor, banan, winogrono, pszenica, orzeszki ziemne, orzeszki piniowe, produkty sojowe, produkty mleczne, wieprzowina.

Zewnętrzny wiatr

Zewnętrzny wiatr często spełnia funkcję nośnika dla takich czynników pogodowych, jak zimno i gorąco.

Zimny wiatr

Terapia pożywieniem

Ostre przyprawy, jak chili, imbir, cynamon, czosnek, cebula dymka.

Gorący wiatr

Terapia pożywieniem

Bakłażan, zielona herbata, arbuz, herbata rumiankowa.

Wewnętrzny wiatr

Wewnętrzny wiatr ma wyraźny charakter *yang*, wywołuje takie objawy, jak: zawroty głowy, drżenie, spazmy, zaburzenia wzroku.

Terapia pożywieniem

Unikać wszelkiego pożywienia, które porusza *qi*.

Wskazane: Bakłażan, seler, jadalne kasztany wodne, nasiona słonecznika, banan, szczupak, okoń, królik.

Odżywianie i cykl życia ludzkiego

Dzieci i młodzież

Dzieci od wczesnych lat powinny być zapoznawane z dobrymi nawykami żywieniowymi. Odpowiednia dieta, która rozwija ciało i umysł, ma ogromne znaczenie dla ich zdrowia w późniejszym życiu. Priorytetem jest wzmacnianie środkowego ogrzewacza, dlatego że u dzieci nie jest on w pełni rozwinięty. Idealne dla nich jest pożywienie o smaku słodkim, o jakości termicznej neutralnej lub ogrzewającej.

Terapia pożywieniem dla dzieci

Proso, ryż, jęczmień, marchew, fenkuł, jabłko, miód, rodzynki, drób, wołowina, ziemniak, sok winogronowy, herbata z kopru włoskiego.

Dzieci w sposób naturalny pożądają słodkiego pożywienia i potrzebują „słodkiego”, gdyż według TMCh jest to najlepszy smak do wzmocnienia środkowego ogrzewacza.

Wskazówka

Cukier powinien być zastąpiony naturalnymi środkami słodzącymi, takimi jak miód, syrop klonowy, sok gruszkowy, melasa z trzciny cukrowej, masło jabłkowe i słodkie, ogrzewające owoce. Popularne i idealne dla dzieci są rodzynki oraz daktyle, podawane w sposób atrakcyjny wizualnie.

Unikaj

Energetycznie zimnych**,** ochładzających produktów, ostrych przypraw, cukru, nadmiernej ilości produktów mlecznych, tłustego pożywienia.

Dieta jest najwłaściwszym sposobem leczenia dzieci, u których już występują zaburzenia (nadaktywność, alergie, bóle głowy), i jako terapia jest dobrze tolerowana. Często wystarczy tylko ograniczyć spożycie niektórych produktów oraz zmienić dietę, aby doszło do trwałej poprawy stanu zdrowia u małych pacjentów. Terapia pożywieniem jest istotna w przypadku dzieci również wtedy, gdy stosowane są inne metody leczenia.

Wiek średni

Dla ludzi w średnim wieku, ogólnie rzecz biorąc, wszystkie rodzaje pożywienia są odpowiednie. Dieta powinna być zróżnicowana i zależna od konstytucji danej osoby, pory roku i pogody. Należy przestrzegać ogólnych zasad dietetycznych.

Unikaj

Niezbalansowanej diety i nadmiaru mięsa, produktów surowych, tłuszczów, produktów mlecznych i kawy.

Osoby w podeszłym wieku

Osobom starszym zaleca się spożywanie kilku mniejszych posiłków w ciągu dnia, jako że ich ogień trawienny jest słabszy, a dzięki temu pożywienie może być łatwiej trawione. Dieta powinna zapobiegać niedoborowi *qi* i krwi. Należy wzmacniać środkowy ogrzewacz i esencję nerek.

Zalecane produkty dla osób w podeszłym wieku

Długo gotowane potrawy, kleik, jajka, ryby, gulasze, Zupy Mocy.

Unikaj

Produktów surowych, smażonych, potraw tłustych, oleistych, nadmiernej ilości soli.

3. Zastosowanie dietetyki chińskiej w terapii

A. Ogólne zastosowanie dietetyki chińskiej

B. Zastosowanie dietetyki chińskiej dla określonych przypadków

A Ogólne zastosowanie dietetyki chińskiej

Praktyczne wskazówki dotyczące udzielania porad dietetycznych

Rola dietetyki w tradycyjnej medycynie chińskiej (TMCh)

Odżywianie odgrywało ważną rolę w tradycyjnym medycznym systemie chińskim przez wiele wieków i tradycja jest kontynuowana do dziś. Chińscy lekarze zawsze traktowali pożywienie jako lekarstwo. Stosowanie zrównoważonej diety było sposobem na utrzymanie ciała w harmonii. Brano pod uwagę zmiany warunków pogodowych w ciągu roku i dostosowywano do nich dietę oraz wybierano odpowiednie składniki.

W dzisiejszych czasach właściwe odżywianie jest nadal głęboko zakorzenione w świadomości Chińczyków. Postrzegane jest jako niezbędne, aby cieszyć się długim i spełnionym życiem. Dietetyka chińska ma charakter profilaktyczny. Zewnętrzne czynniki klimatyczne wpływają na wybór codziennego pożywienia. W czasie nasilonego zimna potrawy zawierające ostre przyprawy lepiej wzmacniają i odżywiają ciało. Zimą kładzie się nacisk na dania ogrzewające i gorące, podczas gdy w okresie

nasilonego zewnętrznego gorąca organizm można zrównoważyć za pomocą dań o naturze ochładzającej. Tego rodzaju dietę prewencyjną może stosować większość ludzi na całym świecie. Nie wymaga ona żadnej specjalnej wiedzy, innej niż ogólne zrozumienie zasad dietetyki chińskiej. Natomiast diety lecznicze związane z konkretnymi zaburzeniami wymagają od profesjonalnego praktyka TMCh precyzyjnej diagnozy i właściwej strategii terapeutycznej.

Ogólne wskazania dietetyki chińskiej

- Codzienna, ogólna regeneracja i równoważenie *qi*, krwi (*xue*), płynów ciała (*jin ye*) oraz ducha (*shen*).
- Wzmacnianie: *qi*, *yang*, *yin*, a zwłaszcza krwi (*xue*) i płynów ciała (*jin ye*).
- Stabilizowanie, wzmacnianie lub uspokajanie ducha (*shen*).
- Ochrona esencji (*jing*) dzięki pożywieniu dobrej jakości i regularnemu spożywaniu posiłków.
- Wzmacnianie i równoważenie systemów narządów, a także narządów wewnętrznych (*zang fu*).
- Wzmacnianie, regenerowanie i poruszanie *qi* obronnego (*wei qi*).
- Wzmacnianie i równoważenie systemów narządów śledziony/trzustki i żołądka.

- Równoważenie zakłóceń wywołanych pogodą lub innymi czynnikami zewnętrznymi.
- Harmonizowanie ciała zgodnie z porami roku.

Podsumowując, dieta ma wpływ na wszelkie funkcje i procesy zachodzące w ciele.

Należy tutaj wymienić kilka innych wskazań dla stosowania dietetyki chińskiej:

- wzmacnianie środkowego ogrzewacza u dzieci
- leczenie wzorców dysharmonii u dzieci
- działanie profilaktyczne w czasie ciąży poprzez wzmacnianie *qi*, a zwłaszcza krwi (*xue*) i płynów ciała (*jin ye*), ogólna regeneracja po urodzeniu dziecka, zwłaszcza w przypadkach wyczerpania
- specyficzne leczenie zaburzeń konstytucjonalnych
- leczenie dolegliwości wywołanych przez wilgoć i śluz
- leczenie stanów ostrych i przewlekłych. Należą do nich również dolegliwości układu oddechowego, alergie, ostre i przewlekłe zaburzenia układu pokarmowego, choroby skóry, dolegliwości ginekologiczne, dolegliwości menopauzalne, zaburzenia układu moczowego, bezsenność, niestabilność psychiczna, wyczerpanie, przybieranie na wadze, nadaktywność.

Nie przejmuj się dogmatami

Dietetyka chińska nie ma nic wspólnego z restrykcyjnymi dietami ani instrukcjami, których należy dogmatycznie przestrzegać. Wręcz odwrotnie. Radość angażująca wszystkie zmysły stanowi ważny aspekt każdej diety.

Przestrzeganie zasad odżywiania chińskiego nie oznacza też, że od dziś wszystkie posiłki trzeba jeść pałeczkami albo że lodówka ma być wypełniona pędami bambusa, kapustą pekińską (napa) i tofu. Zasady dietetyki chińskiej mogą być stosowane w każdej kuchni i stylu gotowania. Jedyna wymagana wiedza to zrozumienie termicznych i energetycznych właściwości produktów, przypraw i metod obróbki termicznej oraz wiedza, w jaki sposób należy dostosować pożywienie do pór roku, działania klimatu, konstytucji fizycznej i indywidualnej wrażliwości.

Wskazówki dotyczące udzielania porad dietetycznych

Każdy, kto ma podstawową wiedzę o dietetyce chińskiej, może dbać o swoje zdrowie, wybierając właściwe jedzenie i kształtując zdrowe nawyki żywieniowe zgodnie z jej założeniami. Przede wszystkim należy znać termiczną naturę produktów spożywczych (Dietetyka chińska w skrócie), żeby właściwie odnosić się do zmieniających się pór roku, czynników klimatycznych, takich jak zimno, wilgoć lub gorąco lata, albo zwiększonego napięcia fizycznego bądź emocjonalnego.

Jednakże osoby dopiero poznające TMCh, nawet cieszące się dobrym zdrowiem, szybko zaczynają zadawać pytania o swoją własną konstytucję, indywidualny dobór pożywienia, różnorakie interakcje, nawyki żywieniowe itd.

Zainteresowani profilaktyką poprzez dietę mogą skorzystać z konsultacji z wykwalifikowanym terapeutą

TMCh, który udzieli im szczegółowych rad.

Ważne: Terapia pożywieniem, mająca na celu leczenie konkretnej choroby, powinna zawsze opierać się na precyzyjnej diagnozie postawionej przez wykwalifikowanego terapeutę TMCh. Należy brać pod uwagę zarówno możliwości, jak i ograniczenia związane z leczeniem dietą. Terapia dietetyczna jest powszechnie stosowana w połączeniu z innymi metodami leczenia medycyny chińskiej. Doświadczeni terapeuci TMCh osiągają również doskonałe rezultaty dzięki łączeniu TMCh z medycyną zachodnią oraz naturopatią – wszystko to dla korzyści pacjenta.

Poniższe wskazówki pomogą ci zyskać zaufanie pacjentów, co również jest kluczowe dla skuteczności terapii!

Kiedy przepisujesz dietę profilaktyczną, poznaj jak najdokładniej upodobania pacjenta, co pozwoli ci uzyskać we współpracy z nim optymalne efekty.

Jeśli podejmujesz decyzję dotyczącą zaleceń dietetycznych, zawsze bierz pod uwagę konstytucję pacjenta.

Wskazówki co do odżywiania zawsze muszą być dostosowane do pór roku i czynników bioklimatycznych.

Efekty stosowania dietetyki chińskiej zazwyczaj przychodzą później niż w innych rodzajach terapii, stąd potrzeba większej cierpliwości. Poinformuj pacjenta, że rezultaty nie będą widoczne w ciągu kilku tygodni, a nawet miesięcy, ale kiedy już się pojawią, mogą utrzymywać się przez całe życie. Pacjent powinien też wiedzieć, iż terapia dietą stanowi doskonałą okazję do nabycia zdrowych i dobroczynnych nawyków żywieniowych, dzięki którym zachowa dobre zdrowie w nadchodzących latach.

Propozycje wskazówek dietetycznych

- Żeby udzielać kompetentnych i profesjonalnych wskazówek dietetycznych, powinieneś mieć gruntowną wiedzę na temat zasad dietetyki chińskiej (zarówno w odniesieniu do diety profilaktycznej, jak i leczniczej) i umieć postawić diagnozę według TMCh.
- Podczas pierwszej konsultacji możesz określić konstytucję pacjenta na podstawie ogólnych kryteriów, a potem pogłębić diagnozę, zadając mu konkretne pytania.
- Pozwól pacjentom opowiedzieć o swoich nawykach żywieniowych, preferencjach dotyczących pożywienia itd.
- Zapytaj pacjentów o ich trawienie.
- Opowiedz pacjentom o rezultatach swoich obserwacji i wyjaśnij szczegółowo plan diety, która będzie towarzyszyć im przez kolejne tygodnie.
- Jasno zaznacz wszystkie produkty korzystne dla pacjenta za pomocą znaku „+” oraz produkty niewskazane za pomocą „–”.
- Zarekomenduj właściwe nawyki żywieniowe i sposoby przygotowania pożywienia (dopasowane do diagnozy) w czasie konsultacji wprowadzającej.
- Przekaż pacjentowi informacje w formie pisemnej. Powinny zawierać:
  - indywidualny plan diety z listą wszystkich produktów, które są wskazane dla pacjenta

    - ogólne podstawowe informacje na temat zasad energetycznych, właściwych nawyków żywieniowych, różnych metod gotowania, wzmacniania środkowego ogrzewacza itd.
    - przepisy na poszczególne potrawy, takie jak Zupa Mocy, kleiki, wina lecznicze (Gotowanie/duszenie, Ryż, Napoje alkoholowe).

  Ułatwi ci to pracę, zajmie mniej czasu i pozwoli pacjentom zapoznać się z informacjami we własnym tempie w domu.
- Długość pierwszej konsultacji: od 20 do 100 minut.
- Zorganizuj kolejne spotkanie trzy do sześciu tygodni później.
- Na ewentualne pytania można odpowiadać przez telefon (zrób schemat konsultacji telefonicznych).
- Podczas drugiej konsultacji odpowiedz na wszelkie pytania i wyjaśnij wszystkie niejasności. Poproś pacjenta, aby opisał widoczne sukcesy lub rezultaty terapii.

Ogólne zalecenia dotyczące odżywiania (informacje dla pacjenta)

Weź sobie do serca poniższe rady

- używaj wysokiej jakości, czystych i nieprzetworzonych produktów, z upraw ekologicznych, kiedy tylko to możliwe
- stwórz przyjemną, rozluźnioną atmosferę, w której możesz cieszyć się posiłkami
- jedz z przyjemnością
- jedz regularnie, trzy, pięć razy dziennie
- nie spiesz się z jedzeniem i dobrze przeżuwaj każdy kęs (od 10 do 15 razy)!
- jedz śniadanie jak król, obiad jak władca, a kolację jak żebrak
- przestań jeść, kiedy smakuje najbardziej!

- pij tylko niewielkie ilości płynów w czasie posiłków; zbyt dużo napojów w trakcie jedzenia, tuż przed posiłkiem lub zaraz po nim może osłabić twój ogień trawienny
- kiedy komponujesz posiłek, weź pod uwagę swoją indywidualną konstytucję
- wybieraj produkty odpowiednie dla danej pory roku (najlepiej występujące lokalnie, pojawiające się sezonowo)
- jeśli stosujesz dietę wegetariańską, upewnij się, że zawiera ona wystarczającą ilość energetycznie rozgrzewających produktów, a także używaj zdecydowanie więcej ostrych przypraw w czasie zimnej pogody

Unikaj

- zbyt dużej ilości surowych lub zimnych produktów oraz owoców tropikalnych: są energetycznie zbyt wychładzające, zmniejszają energię środkowego ogrzewacza, a jeśli są spożywane regularnie mogą ochłodzić system nerek
- lodowato zimnych napojów: blokują przepływ *qi* żołądka i śledziony/trzustki oraz osłabiają energię *qi* i *yang* śledziony
- zbyt dużej ilości produktów mlecznych: są one energetycznie zbyt zimne. Osłabiają system

śledziony/trzustki oraz powodują powstanie wilgoci i śluzu
- wyczerpujących dyskusji lub innych czynników przeszkadzających w trakcie posiłku (TV, radio, czytanie): mogą zablokować przepływ *qi* w środkowym ogrzewaczu i prowadzić do stagnacji pożywienia
- zbyt dużej ilości oleistego, tłustego jedzenia: blokuje przepływ *qi* i powoduje pojawienie się gorąca, wilgoci i śluzu
- zbyt dużej ilości cukru, smaku słodkiego: wywołuje gorąco, wilgoć i śluz
- nadmiaru alkoholu: wywołuje gorącą wilgoć, powoduje powstanie śluzu i uszkadza *jing*, czemu towarzyszą inne nieprzyjemne objawy
- zbyt dużej ilości mięsa: prowadzi do powstania wilgoci i śluzu
- posiłków późnym wieczorem: blokują przepływ *qi*, powodują stagnację pożywienia, osłabiają system śledziony/trzustki, prowadzą do przybierania na wadze
- nadmiernego i przedłużającego się postu: osłabi środkowy ogrzewacz, podobnie jak *yin*, krew (*xue*) i *jing*

Obszary zastosowania

Cel zastosowania: zapobieganie

Głównym celem dietetyki chińskiej jest zapobieganie chorobom i zapewnienie życia w zdrowiu. Łagodne stany dysharmonii, powszechne na co dzień, na przykład spowodowane czynnikami bioklimatycznymi, takimi jak

zimno czy gorąco, albo pojawiające się w czasie stresu, mogą być równoważone za pomocą właściwego przygotowania i wyboru produktów. Pożywienie dostosowane do pór roku chroni organizm przed zaburzeniami i pomaga mu żyć w zgodzie z rytmami natury.

Przykład

Podczas zimnych pór roku (jesień i zima na półkuli północnej) należy zwiększyć ilość ciepłego bądź gorącego pożywienia o charakterze *yang*. Owoce i sałatki mają zazwyczaj charakter *yin*, dlatego nie są zalecane w zimniejszych miesiącach, ponieważ ochładzają ciało i zmniejszają jego poziom energii jeszcze bardziej, zamiast ogrzewać i chronić przed zewnętrznym zimnem.

Cel zastosowania: terapia

Terapia zawsze wymaga najpierw diagnozy opartej na zasadach TMCh. Właściwy wybór diety to punkt wyjścia dalszych metod leczenia, takich jak akupunktura czy ziołolecznictwo.

Terapia pożywieniem dopasowana do objawów pacjenta stanowi dobry punkt wyjścia dodatkowych rodzajów leczenia – jej zastosowanie skutkować będzie szybszą i bardziej efektywną poprawą. Terapeutom TMCh w Chinach trudno zrozumieć, że terapeuci na Zachodzie stosują tylko wybraną dziedzinę terapii, na przykład akupunkturę, zamiast wychodzić z propozycją wszechstronnej strategii leczenia, obejmującej pełny zakres różnego rodzaju

dostępnych metod. W tradycyjnych szpitalach chińskich indywidualny plan dietetyczny pacjenta stanowi część holistycznej koncepcji leczenia.

Przykład

Leczenie bezsenności, mające na celu eliminację nadmiarowego *yang*, nie będzie skuteczne, jeśli przy stosowaniu akupunktury pacjent nadal będzie stymulował *yang*, jedząc energetycznie ciepłe lub gorące produkty. Przykładami mogą być kawa, ostre przyprawy, czosnek, cebula i jagnięcina. Ignorując zalecenia dietetyczne, pacjent postępuje zasadniczo sprzecznie z celem terapii akupunkturą. Natomiast unikanie jedzenia zawierającego *yang* i spożywanie produktów typu *yin* wspiera leczenie akupunkturą i przyczynia się do jego skuteczności.

■ Ogólny niedobór *qi*

Niedobór *qi* może pojawić się w każdym systemie narządów. Najpowszechniejszą przyczyną ogólnej pustki *qi* jest niedobór *qi*: śledziony, nerek i płuc.

Objawy

Zmęczenie, wyczerpanie, brak apetytu, brak koncentracji, wzdęcia brzucha; miękki, luźny stolec; tendencja do biegunki, tendencja do odczuwania zimna i dreszczy, awersja do zimna, obniżona odporność, częste bóle pleców w obszarze lędźwiowym, częste oddawanie moczu o jasnym kolorze, duża ilość moczu, nokturia (częste oddawanie

moczu w nocy), duszności, przedwczesny wytrysk, zmniejszone pożądanie seksualne, impotencja.
Język: Blady, obrzmiały.
Puls: Pusty, słaby.

Przyczyny

Ogólne: Stres, przepracowanie, brak snu, nadmiar negatywnych emocji, takich jak zmartwienia, niepokój, lęk, rozpamiętywanie; nadmierna aktywność seksualna; u kobiet – zbyt wiele porodów w krótkich odstępach czasu, zewnętrzne zimno, choroby przewlekłe.
Dieta: Nadmiar termicznie zimnych produktów, jedzenie typu *yin* albo produkty surowe; nieregularne spożywanie posiłków; za dużo produktów mlecznych; zbyt duża ilość owoców tropikalnych, mrożonek, produktów denaturalizowanych, żywności z puszek, lodowato zimnych napojów; pospieszne jedzenie; spożywanie posiłków zbyt późno w ciągu dnia.

Zapobieganie

Terapia pożywieniem

Natura termiczna	neutralna, ogrzewająca, czasem gorąca
Metoda gotowania	ogrzewanie
Smak	neutralny słodki, ciepły słodki, neutralny ostry, ciepły ostry, neutralny słony, ciepły słony, okazjonalnie również gorący
Zboża	owies, proso, kukurydza, ryż, ryż krótkoziarnisty (słodki, kleisty), orkisz

Mięso	drób, jagnięcina, wołowina, dziczyzna (sarnina)
Ryby	ostrygi, pstrąg, homar, łosoś, anchois
Warzywa	fenkuł, marchew, por, kasztany
Przyprawy	ostre lub gorące, imbir, czosnek, kolendra
Orzechy i nasiona	orzechy laskowe, czarny sezam, orzechy włoskie
Rośliny strączkowe	soczewica

Wskazówka

Jedz sycące, rozgrzewające śniadanie (np. ciepłą kaszę jaglaną lub owsiankę) i przynajmniej jeden lub dwa inne ciepłe posiłki dziennie (np. Zupę Mocy, gulasz).

Wzmocnić *qi* śledziony

• Ż 36 • Ren 12 • Śl 3
Wzmocnić *qi* nerek

• Ren 6 • N 7 • moksa

■ Ogólny niedobór *yang*

Niedobór *yang* może mieć podobne objawy jak niedobór *qi*, ponieważ zawsze jest następstwem tego drugiego, nie ma też wyraźnej granicy pomiędzy tymi stanami.

Objawy

Przede wszystkim symptomy zimna, takie jak zimne, blade kończyny, ogólne osłabienie, znaczne wyczerpanie umysłowe i fizyczne, brak energii, generalna utrata siły, a

także retencja wody pod postacią obrzęków. Kobiety mogą mieć zaburzenia menstruacyjne, brak okresu i biegunkę.
Język: Blady, obrzmiały, z odciskami zębów.
Puls: Pusty, słaby.

Zapobieganie

Ogólnie te same zasady co przy niedoborze *qi*. Można jednak stosować więcej produktów o mocniejszej naturze *yang*.

Metoda gotowania	ogrzewająca, grillowanie, smażenie
Mięso	wołowina, drób, jagnięcina, dziczyzna (zwłaszcza sarnina)
Również	fenkuł, orzechy włoskie, kasztany jadalne, kukurydza, rodzynki, czereśnie, brzoskwinia, por, ostre przyprawy

Zupa Mocy i gulasze z rozgrzewającym mięsem i warzywami.

Wzmocnić *yang* nerek
激 • N 7 • Śl 3 • Ren 6
Wzmocnić *yang* śledziony
激 • Ż 36 + moksa • Du 4 + moksa

■ Ogólny niedobór *yin*

Niedobór *yin* jest głębszym zaburzeniem i może dotykać każdego systemu narządów. Syndromy spotykane często w praktyce to niedobór *yin* wątroby, serca, płuc i nerek. Niedobór *yin* może uszkodzić substancję narządu, którego dotyczy.

Objawy

Uczucie pragnienia, suche usta, gorące wewnętrzne części dłoni i podeszwy stóp, zwłaszcza w nocy, możliwe gorące dłonie, odczucie pieczenia za kością klatki piersiowej (mostkiem), nocne poty, możliwa utrata wagi. Objawy, które pojawiają się z powodu fałszywego nadmiaru *yang* jako rezultatu niedoboru *yin*: niepokój, pobudzenie, nerwowość, zaburzenia snu, zawroty głowy, uczucie wewnętrznego gorąca, suchy i twardy stolec; strachliwość, niestabilność emocjonalna, podatność na stres, brak elastyczności.
Język: Czerwony, popękany.
Puls: Przyspieszony, cienki.

Przyczyny

*Ogólne***:** Długotrwałe choroby przewlekłe, wyczerpanie płynów ciała, na przykład z powodu nasilonej gorączki; długotrwała utrata krwi; nadmierna aktywność seksualna; nadużywanie używek lub leków; długotrwałe silne napięcie emocjonalne, takie jak zmartwienia, żałoba, lęk; przeciążenie i przepracowanie; ograniczenie snu z powodu nocnej pracy; stresujący tryb życia, który wywołuje wewnętrzne gorąco i wyczerpuje płyny ciała.

Dieta: Nadmierna ilość rozgrzewającego pożywienia, zwłaszcza ostrych przypraw, które wysuszają płyny ciała i uszkadzają *yin*. Dodatkowymi czynnikami są: nadmierne spożycie kawy, wysokoprocentowych alkoholi, uboga dieta i nieregularnie spożywane posiłki.

Zapobieganie

Terapia pożywieniem

Unikaj

Gorąca; produktów charakteryzujących się jakością *yang*; smaków gorącego gorzkiego, ciepłego gorzkiego, gorącego ostrego, ciepłego ostrego; gorących i ciepłych termicznie produktów i napojów, zwłaszcza kawy, czarnej herbaty, czerwonego wina; czosnku, imbiru, ostrych przypraw; wysokoprocentowego alkoholu.

Zalecane

Pożywienie typu *yin* o smaku neutralnym słodkim i odświeżającym słodkim.

Mięso/ryby	wieprzowina, ostrygi
Warzywa	ochładzające, odświeżające warzywa, szpinak, pomidory, wodorosty
Zboża	orkisz, kukurydza, ryż, pszenica
Owoce	jabłka, gruszki, jeżyny, owoce cytrusowe, truskawki, banany, winogrona
Produkty mleczne	masło, ser, jogurt, mleko

Produkty sojowe	tofu, mleko sojowe
Napoje	soki z czerwonych owoców, soki cytrusowe, piwo pszeniczne

Odbudować *yin* przez wzmocnienie *yin* śledziony, nerek i wątroby

• N 7 • Śl 6 • N 6

• Ren 6 • W 8

■ Nadmiar *yin* i wilgoć

Nadmiar *yin* często spowodowany jest złej jakości pożywieniem lub niewłaściwą dietą. W wyniku spożywania zbyt wielu produktów *yin* ochładza się ciało, *qi* śledziony zostaje uszkodzone i powstaje wilgoć. Syndrom ten może się nasilić z powodu słabości śledziony i z czasem prowadzić do dolegliwości związanych ze śluzem. Nadmiar *yin* zmniejsza poziom energii *yang* w ciele.

Objawy

Brak energii; zmęczenie; spowolnione ruchy i mowa; zimne dłonie; uczucie ciężkości w ciele, rękach i nogach; tępy ból głowy, który pacjent często opisuje jako „uczucie, jakby nosił kask”; tendencja do biegunek, wzdęcia, retencja wody w rękach, nogach i obszarze twarzy; melancholijne usposobienie, czasem depresja; otyłość.

Przyczyny

Ogólne: Generalnie czynniki, które mogą prowadzić do niedoboru *qi* śledziony i ogólnego niedoboru *yang*, takie jak przepracowanie, brak snu.
Dieta: Spożywanie posiłków nieregularnie lub w pośpiechu pod wpływem stresu; główny posiłek późnym wieczorem; zbyt duża ilość produktów surowych, sałatek i produktów mlecznych, które produkują za dużo wilgoci i śluzu.

Zapobieganie

Żeby z powodzeniem radzić sobie ze stresem i wyzwaniami życia codziennego oraz zachować zdrowie, należy stosować właściwą i wmacniającą dietę. Trzeba wykształcić zdrowe nawyki żywieniowe, aby utrzymać energię konieczną do stawienia czoła wymogom dnia codziennego i osiągnąć zrównoważony stan zdrowia.

Unikaj

Produktów typu *yin*; jedzenia produkującego wilgoć, zwłaszcza produktów mlecznych; surowych owoców i warzyw; nadmiaru smaku słodkiego; jedzenia w pośpiechu, nieregularnych posiłków; głównego posiłku późnym wieczorem; nieodpowiedniego śniadania; zbyt dużej ilości tłuszczu lub oleju.

Zalecane

Umiarkowanie ogrzewające pożywienie i właściwe metody gotowania. Dla wilgoci i śluzu odpowiedni jest zwłaszcza

smak gorzki ciepły, ale też słodki ciepły, ciepły słony, ciepły odświeżający, podobnie jak wszystkie smaki neutralne; przyjmowanie gorących produktów w umiarkowanych ilościach. Również: imbir, kardamon, por, gruszka, czereśnia, karp, proso.

Więcej zaleceń – patrz także Wzmacnianie wewnętrznego środka.

■ Nadmiar *yang*

Nadmiar *yang* może mieć różną intensywność i jest powszechnie spotykanym wzorcem dysharmonii w praktyce medycznej. Ważne jest, aby odróżnić nadmiar prawdziwego *yang* od nadmiaru „fałszywego *yang*" lub „pustego gorąca". Nadmiar prawdziwego *yang* jest krótkoterminową nadwyżką *yang*. W przypadku „fałszywego *yang*" pojawienie się objawów nadmiaru *yang* jest wynikiem niedoboru *yin*, przez co czynnik *yang* staje się relatywnie nadmiarowy.

Usuwanie nadmiaru *yang* początkowo łagodzi objawy obydwu wzorców. Jednakże jeśli przyczyną jest niedobór *yin*, jak w przypadku nadmiaru „fałszywego *yang*", należy jednocześnie z usuwaniem nadmiaru *yang* odbudowywać *yin*, dzięki czemu można doprowadzić organizm do trwałej równowagi.

Objawy

Zaczerwieniona cera, nadaktywność, rozdrażnienie, niepokój, donośny głos, hałaśliwy śmiech, dominująca

osobowość, drażliwość, tendencja do wybuchów gniewu. Gorące ciało, uczucie pragnienia, tendencja do bólów głowy, zawroty głowy, dzwonienie w uszach, ból głowy w obszarze skroniowym (ból głowy typu *shao yang* spowodowany wznoszącym się *yang* wątroby), gorzki posmak w ustach (ogień wątroby), nadmierne pocenie się, wysokie ciśnienie krwi, okresy niezaspokojonego apetytu ze skłonnością do przybierania na wadze (gorąco żołądka).

Przyczyny

Ogólne: Większość objawów typu *yang* powstaje na skutek jego relatywnej nadwyżki i jako rezultat niedoboru *yin* danego narządu (narządy *zang*). Napięcie emocjonalne (jak stres, niespokojny tryb życia) oraz stłumione emocje (np. wściekłość, złość i frustracja) uszkadzają systemy serca i wątroby. Im dłużej trwa zaburzenie, tym bardziej uszkodzone zostaną narządy. System wątroby jest szczególnie wrażliwy i łatwo ulega poważnemu uszkodzeniu w następstwie utrzymującej się stagnacji *qi* wątroby spowodowanej tłumionymi emocjami. Prowadzi to do niestabilnej równowagi, którą łatwo mogą zaburzyć nawet niezbyt nasilone czynniki typu *yang*, takie jak stres i niewłaściwa dieta (wysokoprocentowy alkohol, ostre przyprawy), wywołujące objawy związane ze wznoszącym się *yang* wątroby (*gan yang shang kang*) i ogniem wątroby (*gan huo shang yan*).

Dieta: Zielona herbata, woda mineralna, piwo pszeniczne, tofu, fasola mung, mniszek lekarski, serca endywii

belgijskiej, herbata z mięty pieprzowej, mleko krowie, jogurt, ser, ser farmerski, serek wiejski, maślanka.

Pacjenci często wybierają smak ostry, żeby rozluźnić ciało i rozproszyć istniejące blokady emocjonalne lub nadużywają smaku słodkiego, aby przeciwdziałać frustracji i żalowi. Smaki ostry ciepły i ostry gorący, jakie mają wszystkie termicznie gorące produkty, mogą wywołać objawy powiązane z gorącem. Gorzki gorący, podobnie jak wszystkie inne gorące smaki, może wysuszyć płyny ciała i uszkodzić *yin*. Symptomy gorąca często pojawiają się w połączeniu z gorącym, lepkim śluzem i równie często są skutkiem nadmiernej konsumpcji bardzo oleistych czy tłustych potraw. System wątroby jest szczególnie wrażliwy na gorące i tłuste, oleiste pokarmy (jedzenie śmieciowe).

Zapobieganie

Terapia pożywieniem

Unikaj

Wszelkich produktów i napojów energetycznie gorących, zwłaszcza ostrych przypraw, takich jak curry, imbir, czosnek i pieprz; cebuli, wysokoprocentowego alkoholu, ogrzewających metod gotowania (smażenie, grillowanie). Należy zmniejszyć spożycie termicznie ciepłych produktów i mięsa (zrezygnować z mięsa na cztery do sześciu tygodni, zwłaszcza z jagnięciny, wołowiny, drobiu, wieprzowiny); Zmniejszyć ilość wypijanej kawy, czerwonego wina i soli.

Zalecane

Produkty *yin* o smakach neutralnym słodkim, chłodnym słodkim, zimnym słodkim, neutralnym kwaśnym, chłodnym kwaśnym, zimnym kwaśnym.
Warzywa: Pomidor, szpinak, ogórek, seler.
Zboża: Pszenica, jęczmień.
Owoce: Jabłko, gruszka, owoce cytrusowe, maliny, agrest.

■ Niedobór krwi (*xue xu*)

To ważny i powszechnie spotykany w praktyce syndrom chińskiej patofizjologii. Stanowi przyczynę wielu zaburzeń ginekologicznych. Mężczyźni mają więcej *qi* w swojej krwi, dlatego też częściej cierpią z powodu problemów związanych z *qi*.

Objawy

Ogólne	blada skóra, blade usta, uczucie zawrotów głowy wewnątrz głowy, matowa cera, drętwienie, zmęczenie, suche włosy i skóra
Niedobór krwi wątroby (*gan xue xu*)	niewyraźne widzenie, zaburzenia snu, suche i łamliwe paznokcie, słabość mięśni, skurcze mięśni, uczucie „pinezek i igieł” lub drętwienia w kończynach, wrażliwość oczu na światło, zaburzenia psychiczne, umysłowe i ginekologiczne, brak energii, nerwowość, słabość emocjonalna, niskie poczucie własnej wartości, palpitacje serca, zaburzenia menstruacyjne, takie jak bolesne miesiączkowanie lub brak miesiączkowania (*dysmenorrhea* lub *amenorrhea*)

Objawy związane z przewlekłym niedoborem krwi odnoszą się, ogólnie rzecz biorąc, do suchości: sucha skóra, suche

włosy, możliwe ich wypadanie, łamliwe paznokcie. Niedobór krwi stwarza sprzyjające warunki do powstania wiatru wątroby, co sprawia, że skóra jest jeszcze bardziej sucha, nasila się swędzenie i pojawiają bąble na zmienionych chorobowo obszarach ciała.
Język: Blady, mały; suche ciało języka.
Puls: Cienki, nitkowaty lub szorstki.

Patogeneza

Według TMCh tworzenie się krwi w pierwszej kolejności związane jest ze śledzioną. Tak więc niedobór krwi może być spowodowany osłabieniem śledziony. Krew wytworzona w tym narządzie, krążąc, pozyskuje *qi* z płuc oraz *jing* z nerek. Aby krew była właściwie wytwarzana, potrzeba zrównoważonej energii płuc i nerek. Wątroba odgrywa ważną rolę jako narząd przechowujący krew. Oznacza to, że jakikolwiek niedobór krwi prowadzić będzie w końcu do zaburzeń wątroby oraz niedoboru krwi wątroby (*gan xue xu*). Niszcząco na krew wpływa zwłaszcza gorąco wątroby, które wprawia krew w niespokojny ruch. Przedłużające się gorąco może wysuszyć i uszkodzić krew (*xue*).

Terapia

Odżywić krew
Odżywić *qi* śledziony
Wzmocnić krew wątroby
• Śl 10 • Ż 36 • PM 17 • Śl 6
• W 8 • Śl 2 • PM 21

Terapia pożywieniem

Unikaj

Ogrzewających metod gotowania i termicznie gorącego pożywienia. Wszystkich produktów gorzkich, zwłaszcza smaków gorzkich gorących i gorzkich ciepłych. Ostrych gorących i ostrych ciepłych smaków**,** ponieważ wysuszają krew. Czarnej herbaty, gorącej czekolady, ostrych przypraw, takich jak czosnek, imbir, pieprz, curry, cynamon. Energetycznie gorących napojów jak kawa, wysokoprocentowy alkohol, herbata yogi (*chai*).

Zalecane

Metoda gotowania	ochładzająca
Smak	słodki neutralny, słodki ciepły, kwaśny neutralny, kwaśny chłodny
Zboża	owies, amarantus, ryż krótkoziarnisty (kleisty), ryż
Warzywa	wszystkie termicznie neutralne i odświeżające warzywa, jak buraczki czerwone, kapusta czerwona, marchew, szpinak, fenkuł
Mięso	kurczak, wątróbka drobiowa, wołowina, wywar z wołowiny, wątróbka cielęca, wątróbka jagnięca (najlepiej ze zwierząt hodowanych ekologicznie albo żyjących dziko)
Ryby	ostrygi, omułki, kałamarnica (ośmiornica), okoń, węgorz
Owoce	winogrona czerwone, czereśnie, longan (rodzaj liczi), śliwki, morele
Orzechy i nasiona	sezam, nasiona słonecznika

Napoje	sok z buraczków czerwonych, sok czereśniowy, sok śliwkowy, herbata koloru czerwonego (np. z dzikiej róży, hibiskusa), sok z czerwonych winogron, czerwone wino w umiarkowanej ilości

Zalecane dla niedoboru krwi wątroby:

Mięso	kurczak, kaczka, wątróbka królicza, wątróbka zajęcza, wątróbka wieprzowa (najlepiej ze zwierząt hodowanych ekologicznie albo żyjących dziko)
Ryby	ostrygi, krewetki, ryby o białym mięsie, okoń
Owoce	jabłko, liczi, śliwka, winogrono, longan (podobny do liczi)
Warzywa	termicznie neutralne i ochładzające, warzywa zielone z przemiany drzewa: fasolka, brokuł, roszponka warzywna, korzeń lotosu, burak liściowy (boćwina), szpinak, kiełki, pomidor
Napoje	sok marchwiowy, sok pomidorowy
Zboża	pszenica, ryż krótkoziarnisty (kleisty)
Przyprawy	rukiew wodna, majeranek, korzeń pietruszki
Orzechy i nasiona	sezam, nasiona słonecznika
Inne	żółtko jajka

■ Wzmacnianie *qi* obronnego (*wei qi*)

Qi obronne chroni ciało przed chorobami. Krąży na zewnątrz meridianów, głównie na powierzchni ciała. Najważniejszą funkcją *qi* obronnego jest zapewnienie ochrony przed zewnętrznymi czynnikami patogennymi, takimi jak: wiatr, zimno, gorąco i wilgoć. W tym samym czasie ogrzewa ono i nawilża skórę oraz mięśnie. Jako że

wei qi krąży pod powierzchnią skóry, jest zarządzane głównie przez płuca. *Qi* obronne zapobiega wniknięciu czynników patogennych do organizmu poprzez regulowanie otwierania i zamykania porów skóry. Jeśli energia płuc jest zbyt słaba, pory nie zamykają się we właściwym czasie, co pozwala czynnikom patogennym na penetrację i wywołanie chorób. Niedobór *qi* płuc może skutkować osłabioną odpornością, co z kolei zwiększa podatność na przeziębienia. Podczas gdy płuca odpowiedzialne są za kontrolę i rozprowadzanie *qi* obronnego, środkowy ogrzewacz, przy udziale żołądka i śledziony, uczestniczy w produkcji *qi* obronnego. Jeśli te dwa narządy są w stanie niedoboru *qi*, zaopatrywanie całego ciała w *qi* jest upośledzone, co ma wpływ na jakość i ilość *qi* obronnego. Źródłowe (przedurodzeniowe) *qi* pochodzące z nerek również odgrywa rolę w powstawaniu *qi* obronnego.

Podsumowując, istnieją trzy aspekty energetyczne odpowiedzialne za dobrą obronę:

Pierwszy i najważniejszy – *qi* płuc dla zarządzania i rozprowadzania *qi* obronnego oraz *qi* żołądka i śledziony związane z produkcją, ilością i jakością *qi* obronnego. Po drugie, *qi* źródłowe z esencji nerek. Po trzecie, *qi* obronne jest dynamiczną i aktywną energią o charakterze *yang*. Ze względu na swoje zadanie, polegające na otwieraniu i zamykaniu porów, jest blisko powiązane z wydzielaniem płynów ciała (pot). W ciągu dnia krąży głównie w powierzchniowych kanałach typu *yang:* większego *yang* (*tai yang*), mniejszego *yang* (*shao yang*) oraz *yang ming*. W

nocy przepływa z powrotem do nerek, serca, płuc, wątroby i śledziony (narządy *zang*).

Objawy

Do ogólnych objawów niedoboru *qi* lub *yang* należą: blada cera; odczuwanie zimna, dreszcze i awersja do zimna; chłodne i zimne kończyny; łatwe męczenie się fizyczne i emocjonalne; ogólne zobojętnienie; spontaniczne poty (niedobór *qi* płuc). Podczas ostrej fazy przeziębienia: dreszcze, odczucie zimna wzdłuż pleców na przebiegu kanału większego *yang* (*tai yang*), ból stawów; wodnisty katar; kichanie, wrażliwość na zimno, wyczerpanie (objawy wpływu wiatru na organizm).

Przyczyny

- Czynniki, które osłabiają *qi* płuc, na przykład konstytucjonalna słabość, długotrwałe siedzenie w pozycji zgarbionej (upośledza oddychanie i stąd prowadzi do niedoboru *qi* płuc). Palenie, uszkodzenie *qi* płuc przez zewnętrzne czynniki patogenne, takie jak zimny wiatr, gorący wiatr, przepracowanie, długotrwałe uczucie żalu.
- Czynniki, które osłabiają śledzionę i żołądek.
- Czynniki, które osłabiają *yang* nerek i esencję.

Terapia

Wzmocnić *yang* ciała

• N 7 + moksa • Ż 36 • Du 4

Odbudować *qi* płuc

激• Pł 9 + moksa • Pł 7
激• PM 13 • PM 12
Wzmocnić środkowy ogrzewacz
激• Ż 36 • PM 20
Wzmocnić *yang* nerek
激• N 7 + moksa • PM 23 • Du 4

Terapia pożywieniem

Unikaj

Wszelkich produktów, które mogą osłabić *yang* ciała, na przykład składników o chłodnej lub zimnej naturze termicznej (produkty surowe, sałatki), owoców zimnych termicznie, produktów mlecznych, zimnych napojów.

Podczas **fazy ostrej** przeziębienia unikaj produktów, które nasilają wytwarzanie śluzu, żeby chronić osłabione *qi* płuc przed możliwymi dolegliwościami związanymi ze śluzem, a śledzionę przed przeciążeniem (banany, produkty mleczne, surowe pożywienie oraz bardzo oleiste i tłuste potrawy).

Zalecane

Smaki ostre ciepłe i ostre gorące, które wzmacniają przemianę metalu i w ten sposób wzmacniają i wspierają *qi* obronne.

W początkowej fazie przeziębienia należy unikać smaku kwaśnego. W medycynie chińskiej wszystkie owoce

cytrusowe są przeciwwskazane podczas przeziębienia. Powodem jest kierunek ruchu smaku kwaśnego. Kieruje on energię do środka, tak więc powstrzymuje już osłabione *qi* obronne przed przedostaniem się na powierzchnię i wypychaniem na zewnątrz penetrujących czynników patogennych. Niedobór *qi* obronnego skutkuje niedostatecznym zamknięciem porów skóry, co umożliwia wniknięcie patogennych czynników przez skórę. Smak kwaśny powoduje, że czynniki patogenne umiejscowione na poziomie skóry przedostają się do głębszych warstw. Dlatego też TMCh uznaje, że gorący sok cytrynowy i duże ilości owoców cytrusowych, takich jak pomarańcze i cytryny, nie powinny być spożywane przy przeziębieniu.

W chińskim ziołolecznictwie *huang qi* (astragalus) jest ważnym ziołem wzmacniającym *qi* obronne.

We wczesnym stadium przeziębienia szczególnie dobre efekty przynosi leczenie jego symptomów (zimno i dreszcze) z pomocą silnej energii *yang* związanej ze smakami ostrym ciepłym i ostrym gorącym. Będą one poruszać *qi* obronne, otwierać pory na krótki czas, żeby umożliwić wyprowadzenie czynnika patogennego, czyli zimna, rozproszyć zewnętrzne patogenne zimno i wiatr, oczyścić powierzchnię oraz wzmocnić *yang* i *qi* obronne organizmu.

Zalecane

Przyprawy	przede wszystkim świeży imbir! również pieprz, chili, herbata z ostrymi przyprawami (na przykład herbata yogi)

Wywar ze świeżego imbiru i cebuli dymki

Gotuj na wolnym ogniu kawałki świeżego imbiru i cebuli dymki wielkości kciuka w 0,5 l (dwa kubki) wody mniej więcej przez 10 min. Pij jeden do dwóch kubków ciepłego płynu.

Wszystkie rodzaje pożywienia posiadające potencjał *yang* są zalecane do wzmocnienia *qi* obronnego. Smak słodki ciepły lub słodki gorący są odpowiednie zwłaszcza do wzmacniania środkowego ogrzewacza. Smaki słony gorący i słony ciepły mogą wzmocnić nerki. Organizm jest narażony szczególnie na atak patogennej energii nocą, jako że w tym czasie *qi* obronne krąży głębiej w ciele, pozostawiając powierzchnię bez ochrony. Zbyt mało snu i nadmierna aktywność w nocy zwiększają podatność na dolegliwości wywołane przez czynniki zewnętrzne.

Stosując terapię pożywieniem, możemy za pomocą odpowiednich produktów wzmocnić poszczególne narządy. W celu wzmocnienia sił obronnych organizmu, poza ogólnym wzmacnianiem *yang* poprzez trzy systemy: nerek, śledziony/żołądka i płuc, szczególnie zaleca się wzmacnianie *qi* płuc.

■ Wzmacnianie *qi* płuc

Terapia pożywieniem

Przyprawy	chili, curry, imbir, pieprz
Napoje	herbata z przyprawami, wysokoprocentowy alkohol
Warzywa	kalafior, por, chrzan, cebula, rzodkiew, rukiew wodna
Orzechy i nasiona	migdały, masło migdałowe

Dolegliwości związane z zimnym wiatrem atakującym płuca, kiedy brakuje *qi* obronnego, mogą przekształcić się w choroby gorącego wiatru, z charakterystycznymi objawami, takimi jak gorączka, uczucie pragnienia, preferowanie zimnych napojów, bóle głowy, niewielka ilość oddawanego moczu o ciemnym kolorze oraz fizyczne wyczerpanie. Takie symptomy, wskazujące na atak gorącego wiatru, wymagają natychmiastowego włączenia terapii pożywieniem. Podczas tej fazy niewskazane są smaki ostre gorące i ostre ciepłe, podobnie jak pożywienie o gorącej naturze termicznej; natomiast zaleca się produkty ochładzające. Należy unikać smaku kwaśnego, żeby zapobiec sytuacji, w której zaburzenia przemieszczałyby się do głębszych warstw ciała.

■ Stany wilgoci i śluzu

Według TMCh wilgoć i śluz to ważne i powszechnie występujące czynniki patogenne dla wielu zaburzeń.

> Mottem tradycyjnych lekarzy chińskich było: „Jeśli leczyłeś chorobę przez długi czas bez powodzenia, zawsze pamiętaj o śluzie”.

Ludzie żyjący na Zachodzie łączą zaburzenia związane ze śluzem przede wszystkim z nieżytem nosa i zatok, zapaleniem zatok czołowych, zapaleniem zatok szczękowych oraz zablokowaniem oskrzeli. W TMCh są to jedynie niektóre aspekty związane ze śluzem, jako że chińskie rozumienie śluzu obejmuje znacznie więcej niż tylko jego postać materialną: śluz może pojawić się w każdej części ciała. Spowalnia on przepływ *qi* i blokuje kanały, wywołując między innymi takie objawy, jak drętwienie, tępy, „mglisty” ból głowy, ospałość i brak koncentracji.

Powszechnym i typowym symptomem związanym z wilgocią jest tak zwany ból głowy na kacu, spowodowany spożyciem zbyt dużej ilości alkoholu, co skutkuje powstaniem śluzu.

Patogeneza

Śluz powstaje głównie na skutek zaburzenia systemu śledziony/żołądka. Jeśli śledziona jest zbyt słaba, przepływ *qi* ulega spowolnieniu, a transformacja i transport płynów zostają zablokowane. W rezultacie dochodzi do akumulacji

wilgoci. Z powodu przewlekłego niedoboru *qi* lub *yang* śledziony, wilgoć gromadzi się przez dłuższy czas i przyjmuje postać nagromadzonej substancji. W końcu gęstnieje ona, przekształcając się w śluz, zwłaszcza jeśli poddana jest działaniu gorąca. Jako że niedobór śledziony jest zawsze pierwotną przyczyną powstania śluzu, terapia musi skupiać się na wzmacnianiu tego właśnie narządu (*zang*)!

Swój udział w powstawaniu śluzu mają również płuca i nerki. Płuca odpowiadają w pierwszej kolejności za dystrybucję i odparowywanie płynów produkowanych przez śledzionę. Jeśli są osłabione, nie będą w stanie spełniać tego zadania, co skutkować będzie powstaniem wilgoci (opuchlizny i obrzęki) oraz obecnością śluzu w przestrzeniach nosowych i zatokowych (zatoki czołowe i szczękowe). W najgorszym przypadku do nagromadzenia śluzu dojdzie w samych płucach (zapalenie oskrzeli, zapalenie płuc).

Z drugiej strony, nerki są odpowiedzialne za przyjmowanie i wydalanie płynów. Jeśli funkcja ta jest zaburzona, płyny gromadzić się będą przede wszystkim w dolnym ogrzewaczu i może to prowadzić do powstania obrzęków. Istnieje też zasada mówiąca, że dobra energia nerek (*yang* nerek) jest istotna dla ogrzewania i wspierania śledziony. Inną przyczyną powstawania śluzu, zwłaszcza gorącego (lepki, żółty śluz) jest gorący wiatr, który uszkadza płuca i wywołuje na przykład ostre zapalenie oskrzeli, zapalenie zatok i katar sienny. Gorący śluz może

również powstać na skutek stagnacji *qi* wątroby. Kiedy przepływ *qi* jest spowolniony i zablokowany, powstaje gorąco, które następnie zagęszcza płyny.

Rodzaje śluzu:

- **śluz substancjalny:** pojawia się w formie wydzieliny przy dolegliwościach układu oddechowego, na przykład nieżycie nosa (katar), zapaleniu zatok, zapaleniu oskrzeli lub zapaleniu płuc
- **niematerialny, „niewidoczny" śluz:** zbiera się w kanałach ciała i zaburza przepływ *qi*. Może gromadzić się pod powierzchnią i pojawiać pod postacią guzków w skórze (tłuszczaków, gruczolaków, ganglionów) lub też jako wole. Zagęszczony śluz przyjmuje też postać kamieni żółciowych lub nerkowych. Śluz w stawach powoduje deformację kości lub przewlekłe reumatoidalne zapalenie stawów. Również objaw określany jako „*qi* jak pestka śliwki" (uczucie obcego ciała w gardle, *mei he qi*), znany w medycynie chińskiej, stanowi kolejną postać śluzu (*qi* śluzu), wywołaną głównie zastojem *qi* wątroby z przyczyn emocjonalnych. Objawowi temu towarzyszyć mogą trudności z przełykaniem, *globus hystericus* (gula w gardle) albo uczucie ucisku w klatce piersiowej i przeponie.

Objawy

Ogólne dolegliwości związane ze śluzem:

- przedłużające się choroby, które nie ulegają poprawie pomimo intensywnego leczenia
- bezbolesne guzki pod skórą, które nie są gorące ani zaczerwienione i bez przeszkód można nimi poruszać (tłuszczaki)
- ogólne uczucie ciężkości i odrętwienia, ospałość, przewlekłe zmęczenie, trudności z koncentracją, a zwłaszcza tępy ból głowy i nawracające zawroty głowy (choroba Meniera)
- częste infekcje u dzieci z zablokowanym nosem, zapalenie oskrzeli z obecnością wydzieliny i ropy oraz ropnym zapaleniem zatok szczękowych i zatok czołowych
- otyłość.

Wskazówka

Tego rodzaju objawy można w coraz większym stopniu spotkać wśród dzieci i młodzieży z powodu złych nawyków żywieniowych (fast food, zbyt dużo słodyczy, produktów mlecznych oraz słodzonych napojów gazowanych).

Rozróżnienie dolegliwości związanych ze śluzem ze względu na umiejscowienie nagromadzonego śluzu i objawy:

- **górny ogrzewacz:** zmęczenie, brak koncentracji, tępy ucisk w głowie, zawroty głowy, dzwonienie w uszach, zapalenie zatok czołowych i szczękowych, zablokowany nos

- **środkowy ogrzewacz:** zapalenie oskrzeli, zapalenie płuc, rozstrzenie oskrzeli (stan zapalny płuc), kaszel z obfitą, białą lub żółtą wydzieliną, mdłości
- **dolny ogrzewacz:** płyn odkłada się pod postacią obrzęków nóg lub kostek.

Rozróżnienie rodzajów śluzu na podstawie jego stanu i objawów:

- **wiatr i śluz:** zawroty głowy, drętwienie kończyn, afazja (zaburzenie mowy), udar
- **gorący śluz:** żółta, lepka wydzielina, suchość jamy ustnej i warg, zapalenie oskrzeli, zapalenie płuc, apatia, zamglony, zmącony umysł, stany schizofrenii, halucynacje, depresja maniakalna
- **zimny śluz:** biała, lepka wydzielina; brak apetytu, uczucie ucisku w klatce piersiowej i nadbrzuszu (powierzchnia brzucha nad pępkiem), infekcje płucne
- **śluz niematerialny:** zablokowanie kanałów, na przykład udar mózgu (apopleksja), uczucie drętwienia, zwłaszcza u osób w podeszłym wieku.

Język: Spuchnięty, wilgotny, częściowo z odciskami (niedobór *qi* lub *yang* śledziony). Często na normalnym, ale bladym języku pojawia się tłusty, miękki nalot w tylnej części języka. Biały nalot: zimny śluz; żółty nalot: gorący śluz.

Puls: Typowy puls ślizgający, podobny do pulsu kobiety ciężarnej.

Terapia

Wzmocnić śledzionę

Przekształcić wilgoć i śluz
Wzmocnić płuca i nerki
激• Ż 40 • Ren 12 • Os 6 • Ż 36
激• Śl 6 • PM 20 • PM 21
Dla dolegliwości przewlekłych
激• N 3 • N7 • PM 23
激• Pł 9 • PM 13

Terapia pożywieniem

Unikaj

Jedzenia, z którego powstaje dużo śluzu, zwłaszcza produktów mlecznych, bananów, bardzo oleistych i tłustych potraw, jedzenia śmieciowego, zbyt dużej ilości smaku słodkiego, słodkich napojów. Nadmiaru jedzenia typu *yin* (weź pod uwagę porę roku i klimat!): surowych produktów, sałatek, owoców o ochładzającej lub zimnej naturze termicznej, cytrusów i soków. Mrożonek i posiłków gotowanych lub podgrzewanych w mikrofalówce.
Uwaga: Mięso i alkohol wytwarzają śluz, jeśli są spożywane w nadmiarze. Odnosi się to szczególnie do wieprzowiny i piwa pszenicznego.

Zalecane: wzmocnić śledzionę

- Wszystkie rodzaje pożywienia, które wzmacniają śledzionę i powstrzymują dalsze wytwarzanie wilgoci i

śluzu (patrz: Niedobór qi śledziony oraz Niedobór yang śledziony).
- Proso, ryż i kukurydza działają szczególnie korzystnie, wzmacniając i ogrzewając śledzionę.
- Soja i fasolka mung są zalecane do usuwania nadmiernej wilgoci z ciała.

Smaki i produkty, które przekształcają wilgoć i śluz:

- **gorący śluz (żółty, lepki):**
  - *natura termiczna/smak*: gorzki ochładzający, słony ochładzający, czasami słodki ochładzający
  - serca endywii belgijskiej, mniszek lekarski, mleko sojowe, fasola mung, rzodkiew, gruszka, winogrona, karp, sól, czerwone algi morskie (rhodophyta, znane również jako dulse) i wodorosty
- **zimny śluz (białawy, przezroczysty, rzadki):**
  - *natura termiczna/smak:* gorzki ciepły, ostry ciepły; w umiarkowanej ilości: świeży imbir, pory, czosnek, kardamon, czereśnie
- **śluz blokuje przepływ *qi* w meridianach:** smak ostry stosowany z umiarem może usuwać zablokowania (np. mocne przyprawy, jak pieprz, czosnek, imbir)

Wskazówka

Przy nawracających stanach związanych ze śluzem ogranicz w jak największym stopniu spożycie mięsa, alkoholu, produktów mlecznych, słodyczy i tłustego pożywienia. Zrezygnuj z nich na trzy do sześciu tygodni.

Ogólne zalecenia w przypadku wilgoci i śluzu: Musli na bazie kaszy jaglanej lub gotowana kasza jaglana z cynamonem i rodzynkami.

Dla gorącego śluzu: Fasola mung, wywar z fasoli mung, mleko sojowe, sok gruszkowo-cytrynowy.

Dla zimnego śluzu: Herbata imbirowa.

B Zastosowanie dietetyki chińskiej dla określonych przypadków

System narządów
- śledziona/trzustka – żołądek
- przemiana ziemi

Narząd *zang*: śledziona/trzustka (*pi*) ŚT

Charakter

„Odpowiedzialna za ekonomię i odżywianie”

Śledziona jest dla organizmu źródłem materialnej bazy i *qi* pozyskiwanego. Odpowiada za pobieranie, dystrybucję, transformację i tworzenie energii z pożywienia.

Rola w TMCh

- Zarządza transformacją, transportem i przetwarzaniem pożywienia i energii.
- Utrzymuje krew w naczyniach krwionośnych.
- Zarządza mięśniami i narządami.
- Otwiera jamę ustną i wargi.
- Zarządza wznoszącym się *qi*, utrzymuje narządy we właściwym położeniu.
- „Przechowuje” umysł (*yi*).

Związek z pięcioma przemianami

- Emocje: rozmyślanie, martwienie się, zaduma.
- Czynnik klimatyczny: wilgoć.
- Pora roku: późne lato, wczesna wiosna.
- Kierunek: centrum.
- Kolor: żółty.
- Smak: słodki.
- Pora dnia: 9.00–11.00.

Narząd *fu*: żołądek (*wei*) Ż

Funkcja

„Naczynie do gotowania” dla *qi* pozyskiwanego:

- najważniejszy spośród narządów *fu*: kieruje w dół przepływ *qi*
- gromadzi pożywienie
- oddziela i ekstrahuje jedzenie
- zsyła w dół
- kocha wilgoć
- pora dnia: 7.00–9.00

Zadania i funkcje śledziony/trzustki i żołądka

Żołądek i śledziona/trzustka są ważnymi narządami (*zang fu*). Jako że mają swój udział w produkcji pozyskiwanego *qi*, *yang*, krwi (*xue*) i płynów ciała (*jin ye*), odgrywają kluczową rolę w terapii TMCh. Słynny nauczyciel chiński Li Gao, żyjący w czasach dynastii Song (lata 920–1280), podkreślał wagę środkowego ogrzewacza, tworząc specjalną szkołę dla

„Wzmacniania Środka”, skupiającą się przede wszystkim na leczeniu środkowego ogrzewacza.

Poniższe powiedzenie z okresu panowania dynastii Ming (lata 1368–1644) również odnosi się do znaczenia „centrum” ciała:

> „Osoba, która wie, jak leczyć środek, wie też, jak zrównoważyć wszystkie systemy”.

Wielu lekarzy z okresu dynastii Ming prezentowało stanowisko, że żadna dolegliwość nie może być wyleczona, jeśli środkowy ogrzewacz jest osłabiony. Udoskonalili oni metody wspierania funkcjonowania „wewnętrznego środka” poprzez wzmacnianie żołądka i śledziony, co traktowali jako niezbędny krok wstępny do podjęcia dalszej terapii.

„*Zang fu* zarządzają transformacją i transportem”.

Narządy *zang fu* śledziony/trzustki i żołądka są odpowiedzialne za transformację i transport przyjmowanego pożywienia. Oba narządy rozdzielają jedzenie na składniki czyste i mętne. Czyste frakcje esencji z pożywienia są przekształcane w *gu qi*. *Gu qi* tworzy bazę dla wszelkich form pozyskiwanego *qi* i dla produkcji krwi. Zgodnie z TMCh większość znajdującego się w naszym ciele *qi*, które może być odbudowywane, pochodzi z *gu qi*, pozyskiwanego poprzez żołądek i śledzionę/trzustkę. Niedobór *qi* śledziony skutkuje niedoborami energii w całym ciele.

Kluczowe objawy niedoboru *qi* śledziony: Przewlekłe zmęczenie, ogólnie zmniejszona odporność, podatność na infekcje, brak

koncentracji; luźny, nieuformowany stolec.

Terapia

Główne zasady terapii: Wzmacnianie *qi* oznacza również wspieranie śledziony; odżywianie krwi to także wspieranie śledziony.

Zarządzanie płynami ciała

Transformacja i dystrybucja płynów zależą od dobrego stanu *qi* śledziony. Niedobór *qi* blokuje ich transport. Może to spowodować nagromadzenie wilgoci lub śluzu, co w jeszcze większym stopniu będzie osłabiać śledzionę. Narząd ten lubi suchość i unika wilgoci. Ta zaś może być wywołana zewnętrznym wpływem wilgoci (wilgotne pomieszczenie, deszczowe, jesienne dni), ale również przez wilgoć powstałą we wnętrzu ciała z powodu niewłaściwego odżywiania (zbyt dużo pożywienia typu *yin*).

Kluczowe czynniki, które mogą osłabić śledzionę i przyczynić się do powstania wilgoci, a później śluzu, to spożywanie nadmiernej ilości zimnych napojów, surowych produktów, sałatek, owoców i produktów mlecznych. Obecność wilgoci, śluzu i obrzęki w ciele zawsze wskazują na to, że w terapii należy uwzględnić osłabioną śledzionę.

Objawy

Obrzęki, spuchnięta twarz, uczucie ciężkości w kończynach; ciężka, otępiała głowa; apatia, depresja i brak energii, otyłość, zablokowanie zatok (zatoki czołowe i szczękowe),

nagromadzenie śluzu w oskrzelach, zapalenie oskrzeli, częste przeziębienia (Stany wilgoci i śluzu).

Oznakami zdrowego *qi* śledziony są posiadające dobry kształt zaróżowione wargi, zamknięte usta i dobry zmysł smaku. Niedobór *qi* śledziony objawia się bladymi i spierzchniętymi wargami oraz stale otwartymi ustami. Silne pożądanie smaku słodkiego również wskazuje na dysharmonię śledziony.

Produkowanie i utrzymywanie krwi

Dzięki zdrowemu *qi* śledziony krew może być wytwarzana w odpowiedniej ilości, możliwe jest również właściwe krążenie krwi w organizmie i utrzymywanie jej w naczyniach krwionośnych. Niedobór *qi* śledziony może powodować częstsze krwawienia, ponieważ krew nie będzie utrzymywana w naczyniach. *Gu qi*, ekstrahowane z pożywienia, za sprawą śledziony transportowane jest do serca. Tam właśnie, przy pomocy źródłowego *qi* nerek, jest wytwarzana krew. Stąd też śledziona to jeden z czołowych narządów związanych z powstawaniem *qi* i krwi. Na skutek przewlekłego niedoboru *qi* śledziony krew wytwarzana jest w niewystarczającym stopniu, co skutkuje niedoborem krwi wątroby.

Objawy

Kurza ślepota; niewyraźne, zniekształcone widzenie; wrażliwość oczu na światło; drętwienie kończyn; bezsenność (*shen* zakotwiczone jest we krwi), zaburzenia

menstruacyjne, częste tworzenie się siniaków (plamica, wybroczyny, hematuria, nadmierne krwawienie menstruacyjne).

Zarządzanie mięśniami i kończynami

Gu qi wyekstrahowane przez śledzionę z pożywienia jest rozprzestrzeniane do wszystkich tkanek ciała. Odżywia i ogrzewa mięśnie oraz kończyny, a także wspiera ich mobilność. Słabe, zmęczone i atroficzne mięśnie wskazują na niedobór *qi* śledziony.

Zarządzanie tkanką łączną

Śledziona utrzymuje narządy we właściwych miejscach. Napięta i elastyczna tkanka łączna jest oznaką dobrego *qi* śledziony. Zwiotczała tkanka łączna, cellulit, wypadanie odbytu (*tuo gang*) lub opadanie macicy (*zi gong xia chui*) wskazują na słabe *qi* śledziony.

Dom umysłu/myśli (*si*)

Jasne myślenie i dobra koncentracja wskazują na silne *qi* śledziony. Niedobór śledziony może wywoływać objawy na poziomie umysłu, takie jak brak precyzji w myśleniu, problemy z koncentracją i słaba pamięć.

Wskazówka

Umysłowe przeciążenie osłabia śledzionę, co wyjaśniałoby pociąg do słodyczy podczas długich okresów intensywnego uczenia się lub innej pracy umysłowej. Smak słodki jest powiązany z przemianą ziemi, a więc i ze śledzioną. Ze wszystkich smaków to on ma najsilniejsze działanie wzmacniające. Jedzenie produktów słodkich w umiarkowanej

ilości bywa korzystne w czasie wzmożonej aktywności umysłowej (uczenie się, pisanie).

Miód, daktyle, makowiec lub muffiny, rodzynki.

Specjalna dieta dla systemu śledziony/trzustki–żołądka

System ten jest jednym z najważniejszych źródeł *qi* pozyskiwanego i bardzo dobrze reaguje na wspomaganie i leczenie dietą. Bazą każdego posiłku powinien być smak słodki z przemiany ziemi. Wszelkie inne smaki należy stosować jedynie jako dodatki (Wzmacnianie wewnętrznego środka).

- Produkty słodkie, takie jak zboża, drób, warzywa, określone rodzaje owoców i suszone owoce, wzmacniają *qi* i nawilżają płyny ciała, wzmacniają i odżywiają nasze „centrum”.
- Nadmierne spożywanie zimnych napojów, produktów surowych, owoców i produktów mlecznych osłabia śledzionę.
- Niedobór *qi* śledziony wywołany przez przedłużające się okresy aktywności umysłowej i napięcia umysłowego powinien być kompensowany za pomocą odpowiedniego pożywienia o smaku słodkim.
- **Uwaga:** Nadmierne spożywanie rafinowanego cukru i przetworzonych cukrów (tak zwanych cukrów prostych) wywołuje silne wahania poziomu cukru we krwi i

zmniejsza ilość składników odżywczych w organizmie. Zagęszczone, „zdrowe” środki słodzące, takie jak miód, syrop klonowy, melasa lub cukier trzcinowy, również należą do kategorii produktów o smaku słodkim i powinny być spożywane z umiarem.
- Niedobór śledziony prowadzi do powstania wilgoci i śluzu. Jeśli ma to miejsce, również należy rozpocząć leczenie śledziony za pomocą diety.

Syndromy związane ze śledzioną a dietetyka chińska

Niedobór *qi* śledziony (*pi qi xu*)
Niedobór *yang* śledziony (*pi yang xu*)

■ Niedobór *qi* śledziony (*pi qi xu*)

Prawdopodobnie jest to jedno z najpowszechniej spotykanych zaburzeń w praktyce klinicznej**,** które wywołuje u pacjentów różnorodne objawy.

> Diagnoza zachodnia: zapalenie żołądka i jelit, niestrawność, syndrom złego wchłaniania, biegunka, anemia i dolegliwości związane ze stanami zapalnymi jelit.

Objawy

Ciągłe zmęczenie, ogólne wyczerpanie, podatność na infekcje, brak apetytu, słabość lub wątłość kończyn, pożądanie słodyczy; blada, pozbawiona kolorów cera; miękki, nieuformowany stolec; czasami biegunka.

■ Niedobór *yang* śledziony (*pi yang xu*)

Może być wynikiem przewlekłego niedoboru *qi* śledziony lub przedłużającego się osłabiania śledziony z powodu jedzenia zimnego pożywienia, nieregularnego spożywania posiłków i niewłaściwych nawyków żywieniowych.

> Diagnoza zachodnia: przewlekłe zapalenie błony śluzowej żołądka i zapalenie jelit, anemia, długotrwałe złe wchłanianie i przewlekłe zaburzenia żołądkowo-jelitowe.

Objawy

Zawsze zimne stopy i dłonie; dreszcze; odczucie zimna w jamie brzusznej; wodnisty stolec z niestrawionymi resztkami pokarmu; obrzęki, słabość, zmęczenie, przewlekłe problemy z trawieniem.

Patogeneza

Cztery czynniki, które mogą osłabić śledzionę:

- dieta
- napięcie umysłowe
- klimat
- choroba przewlekła

Dieta: Prawdopodobnie czynnik numer jeden, który prowadzi do osłabienia *qi* śledziony. Złe nawyki żywieniowe, takie jak nieregularnie spożywane posiłki, jedzenie zbyt późno w ciągu dnia (np. pierwszy ciepły posiłek danego dnia dopiero wieczorem), przejadanie się, spożywanie nadmiernej ilości jedzenia zimnego i surowego (zbyt dużo produktów typu *yin*), za dużo produktów mlecznych lub mrożonek, podgrzewanie i gotowanie jedzenia w mikrofalówce, nadużywanie ostrych przypraw oraz zbyt

dużo produktów *yin* w czasie zimnych pór roku – wszystko to przyczynia się do osłabienia *qi* śledziony.

Napięcie umysłowe: Nadmierna aktywność umysłowa i napięcie umysłowe powodują niedobór *qi* śledziony. Syndrom ten związany jest ze zbyt pospiesznym jedzeniem posiłków z powodu napięcia umysłowego, połączonego z presją czasu i stresem.

Klimat: Jako że śledziona nie lubi tego, co „mokre i wilgotne", jest wrażliwa na każdy rodzaj wilgoci; osłabiać ją będzie zwłaszcza długotrwała ekspozycja na wilgotną pogodę albo wilgotne środowisko życia.

Choroby przewlekłe: Długotrwała choroba stopniowo osłabia i wyczerpuje śledzionę, a ostatecznie osłabia również system nerek.

Terapia

Wzmocnić *qi* śledziony

激 • Śl 3 • Śl 2 • PM 20 • PM 21

激 • Ż 36 • Ren 12 • moksa

Unikaj

Zimnych i wychładzających produktów typu *yin;* nadmiaru smaku ostrego; nadmiernego spożywania słodyczy, zwłaszcza rafinowanego cukru. Najbardziej powszechne produkty wyszczególniono poniżej.

Owoce	ananas, pomarańcza, banan, kiwi, arbuz, cytryna

Warzywa	ogórek, produkty surowe, spożywanie nadmiernych ilości sałatek (zwłaszcza w zimnych porach roku), pomidor
Napoje	zimne lub schłodzone napoje; zbyt dużo wody mineralnej; energetycznie chłodne soki owocowe (np. sok pomarańczowy); czarna herbata, zielona herbata, piwo pszeniczne, piwo jasne
Produkty mleczne	serek wiejski, ser farmerski, serek śmietankowy, mleko, kwaśne produkty mleczne (np. jogurt, kefir)

Zalecane

Regularne posiłki; przynajmniej jeden ciepły posiłek w ciągu dnia. Słodkie i ogrzewające produkty, takie jak:

Smak	słodki gorący, słodki ciepły, słodki neutralny
Metoda gotowania	neutralna i ogrzewająca
Mięso	drób, bulion drobiowy, jagnięcina, wołowina, wywar wołowy, sarnina
Ryby	pstrąg, łosoś, tuńczyk, skorupiaki
Owoce	słodkie jabłka, morela, daktyl, jujube (chińskie daktyle), figa, czereśnie, brzoskwinia, śliwka, rodzynki, czerwone winogrona
Warzywa	fenkuł, kapusta, dynia, marchew, słodkie ziemniaki, cebula delikatnie duszona, aż stanie się przezroczysta
Napoje	herbata z kopru włoskiego, herbata z cynamonem (herbata yogi), miód pitny, likiery, herbata ze znamion kukurydzy, herbata z lukrecji, sok z czerwonych winogron
Ziarna	amarantus, owies, proso, polenta, ryż krótkoziarnisty (kleisty), ryż
Orzechy i nasiona	orzechy ziemne, orzechy laskowe, pistacje, sezam, orzechy włoskie

Środki słodzące	syrop klonowy, słód jęczmienny, miód niepasteryzowany, marcepan, rodzynki, nierafinowany cukier trzcinowy (np. Rapadura), melasa
Przyprawy	anyżek, anyż gwiaździsty, pieprz cayenne, pieprz, koper włoski, imbir, kardamon, gałka muszkatołowa, wanilia, cynamon; również przyprawy z przemiany ognia, takie jak kolendra, oregano, rozmaryn, tymianek

Komentarz: Syndromy zaburzeń śledziony dominują w dietetyce chińskiej. Długość leczenia obejmuje dwa do trzech miesięcy; należy jeść regularnie.

Kleik z kaszy jaglanej z rodzynkami, cynamonem, orzechami i ogrzewającymi owocami na śniadanie.

System śledziony/trzustki–żołądka

„Morze pożywienia i płynów”
Według TMCh system żołądka ma bardzo duże znaczenie (narząd *fu*). Jego zadania są ściśle związane z tymi, które posiada śledziona. Najważniejszą funkcją żołądka jest absorpcja pożywienia**,** które następnie jest dystrybuowane przez śledzionę. Ogólny stan zdrowia w dużej mierze zależy od stanu żołądka. Tradycyjni lekarze chińscy często ustalali prognozy i kierunek rozwoju choroby, obserwując kondycję energetyczną tego narządu. Jeżeli żołądek posiada odpowiednią ilość *qi*, choroba trwa krótko i szybko następuje powrót do zdrowia. Jeśli jego energia jest

osłabiona, rokowanie nie jest pomyślne, ponieważ zarówno *qi* (żeby mogło być wytwarzane), jak i zioła oraz akupunktura (żeby działać dobroczynnie) potrzebują zdrowego żołądka.

Zadaniem żołądka jest rozdzielanie i trawienie pożywienia. Według TMCh, rozdziela on pożywienie na komponenty czyste i mętne. Czyste, klarowne składniki są transportowane do śledziony, a nieczyste, mętne są przesyłane do jelit. Czyste *gu qi* jest dystrybuowane z pomocą śledziony i płuc. Żołądek postrzega się jako źródło płynów ciała (*jin ye*), a przez to również pozyskanego *yin*, które tworzone jest w ciele z pomocą *yin* nerek.

Suchość i gorąco uszkadzają żołądek. Przykładem mogą być produkty o silnej naturze *yang* (np. ostre przyprawy, kawa, alkohol wysokoprocentowy) lub też rozgrzewające metody gotowania (grillowanie, szybkie smażenie produktów). Silne emocje, takie jak złość, frustracja i oburzanie się, mogą również powodować powstanie gorąca i atakować żołądek. Nawet zdrowy narząd wymaga właściwej diety. Należy wziąć pod uwagę następujące zalecenia: jedzenie powinno być wysokiej jakości; posiłki spożywane regularnie (trzy do pięciu posiłków dziennie); śniadanie treściwe, jedzone bez pośpiechu; przynajmniej jeden ciepły posiłek dziennie. Nie należy jeść ani zbyt mało, ani za dużo, nie powinno się jeść zbyt późno wieczorem ani pod presją czasu (nie jeść łapczywie). Dobrze przeżuwać od 10 do 15 razy każdy kęs.

Problemy z żołądkiem mogą być ściśle związane z zaburzeniami śledziony i często należy je leczyć jednocześnie.

Ogólne przyczyny dysfunkcji żołądka

Do głównych przyczyn powodujących dysfunkcję żołądka należą: patogenne zimno, gorąco, suchość; nadmiar energetycznie zbyt gorącego lub zbyt zimnego jedzenia oraz nieregularne spożywanie posiłków. Podczas gdy śledziona ma zapewnić dotarcie *gu qi* do górnego ogrzewacza, zadaniem żołądka jest transportowanie mętnych komponentów w dół, do jelit. Uszkodzenie tej funkcji może prowadzić do wymiotów, które TMCh określa jako „wymiotowanie *qi*" (*qi ou*). Jeśli żołądek nie jest w stanie zsyłać *qi* w dół, obiera ono patologiczny, przeciwny do właściwego kierunek w górę.

Przykład

Dobrym przykładem ilustrującym nadmiar „zewnętrznego patogennego zimna" jest sytuacja często przytrafiająca się dzieciom, które podczas lata jedzą lody, piją zimne napoje gazowane i pozostają przez dłuższy czas na basenie albo biegają w mokrych strojach kąpielowych. Może to ochłodzić i zablokować delikatne, zwłaszcza u dzieci, *qi* żołądka, skutkując bólem żołądka i brakiem apetytu. Jeśli takie zimno penetrować będzie organizm głębiej, może prowadzić to do niedoboru *yang* żołądka z takimi objawami, jak mdłości, wymioty i biegunka.

Wskazówka

Herbata imbirowa lub z przyprawami, herbata z kopru włoskiego.

Akupunktura lub, w przypadku dzieci, akupresura; jeśli jest to wskazane, również moksa.

Wzmocnić *qi* żołądka i *qi* śledziony

• Os 6! • Ż 36 • Ren 12

- **Niewłaściwe nawyki żywieniowe**

Unikaj zbyt szybkiego i pospiesznego jedzenia i nie pomijaj śniadań. Poranny posiłek powinien być wystarczająco obfity. Najlepszą porą na budowanie *qi* żołądka jest 7.00–9.00 rano.

Unikaj nieregularnych pór posiłków, dyskusji w czasie jedzenia oraz biznesowych obiadów lub kolacji, podczas których musisz przeprowadzać wyczerpujące rozmowy.

Unikaj spożywania pokarmów zbyt późno wieczorem lub w nocy (okres słabości energetycznej żołądka). Jeśli żołądek wypełnia zbyt duża ilość jedzenia w okresie, kiedy ma mniej energii, nie jest w stanie go „transformować” i transportować. Skutkuje to „zastojem pożywienia” w narządzie, wzdęciami i zaburzeniami snu. Przedłużające się osłabianie *qi* żołądka spowoduje także osłabienie *yin* żołądka. Powszechną konsekwecją tego stanu jest otyłość.

Stosowanie niezbilansowanej diety i poszczenie prowadzi najpierw do niedoboru *qi* żołądka, a następnie do niedoboru *qi* śledziony oraz może się przyczynić do

ogólnego osłabienia *qi* i *yang* w organizmie. W okresach, gdy jesteśmy bardziej narażeni na stres, należy zwrócić szczególną uwagę na zrównoważoną i regularną dietę.

Produkty, które osłabiają funkcjonowanie żołądka	
Produkty zimne pożywienie surowe, sałatki, lody, owoce, zimne napoje	ochładzają żołądek i śledzionę
Produkty gorące ostre przyprawy, takie jak pieprz, curry, czosnek i imbir	uszkadzają żołądek, prowadzą do stanu gorąca żołądka
Produkty typu yang jagnięcina, napoje alkoholowe	uszkadzają żołądek, prowadzą do stanu gorąca żołądka
Cukier i słodycze	wytwarzają wilgoć i śluz, które osłabiają śledzionę i uszkadzają żołądek z powodu gorąca (powstałego na skutek stagnacji wilgoci lub śluzu – przyp. tłum.)
Jedzenie tłuste	generuje wilgoć i śluz

- **Czynniki emocjonalne**

Stres emocjonalny, zwłaszcza złość i martwienie się, ma wyraźnie niekorzystny wpływ na funkcjonowanie żołądka. Zgodnie z chińskim powiedzeniem, nie powinniśmy jeść bezpośrednio po sprzeczce, dzięki czemu *qi* będzie miało czas, żeby najpierw się uspokoić. Nagłe pożądanie jedzenia i zajadanie frustracji często są symptomami pozbawionego równowagi *qi* żołądka. Silne (albo tłumione) emocje skutkują nasilonym zastojem *qi*, który może przerodzić się

w ogień (Wiseman), czego objawem będą napady głodu. Stagnacja *qi*, spowodowana tłumionymi lub nasilonymi emocjami, może również blokować przepływ *qi* w żołądku, śledzionie, a nawet płucach, wpływając negatywnie na proces transformacji pożywienia.

Na skutek tego ciało nie otrzymuje wystarczającej ilości *qi*. Ponadto pożywienie, przechodząc przez układ trawienny, zostaje tylko częściowo strawione (*wan gu bu hua* **–** brak transformacji pożywienia), co powoduje, że z potencjalnej energii spożytego pożywienia organizm otrzymuje niewiele (niedobór śledziony z marnowaniem się pożywienia **–** *pi xu jia shi*). W rezultacie żołądek i *qi* nie są zasilane odpowiednią ilością pozyskiwanego *qi* i zostają osłabione (powodem mogą być wspominane wcześniej długotrwałe problemy emocjonalne). Inne czynniki wpływające negatywnie na funkcjonowanie żołądka to fizyczne i umysłowe wyczerpanie, wrodzona słabość oraz błędy terapeutyczne i niewłaściwie stosowane leki.

Syndromy związane z żołądkiem a dietetyka chińska

***Niedobór qi* żołądka (*wei qi xu*)**
Niedobór *yin* żołądka (*wei yin xu*)
Niedobór *qi* żołądka z zimnem (*wei qi xu han*)
Stagnacja pożywienia w żołądku (*shi zhi wei wan [guang]*)
Gorąco żołądka (*wei re*)

■ Niedobór *qi* żołądka (*wei qi xu*)

Syndrom ten jest bardzo podobny do niedoboru *qi* śledziony. Główny czas aktywności żołądka przypada na okres między 7.00 a 9.00 rano. Powinniśmy spożywać w tym czasie większą część dziennej dawki pożywienia, żeby zapewnić organizmowi energię potrzebną na cały dzień. Jeśli *qi* żołądka znajduje się w stanie niedoboru, wówczas *qi* śledziony będzie również osłabione, co skutkować będzie takimi objawami, jak brak apetytu, zmęczenie i ogólna słabość.

> Diagnoza zachodnia: brak apetytu, biegunka, mdłości, brak apetytu u dzieci, osłabienie w trakcie rekonwalescencji, wypadanie odbytu (*tuo gang*).

Objawy

Poranne zmęczenie, brak apetytu (zwłaszcza u dzieci), dolegliwości górnej części jamy brzusznej i luźny stolec.
Język: Blady, zwiotczały, czasami powiększony.
Puls: Pusty.

Przyczyny

Dieta: Najpowszechniejszą przyczyną wystąpienia niedoboru *qi* żołądka jest zbyt uboga i nieprawidłowa dieta: nieregularne posiłki i/lub zbyt duże bądź za małe ilości pożywienia, tłuste potrawy; monotonna, niezrównoważona dieta.
Ogólne: Choroby przewlekłe.

Terapia

Wzmocnić *qi* żołądka i śledziony

激• Ż 36 • Ren 12 • PM 21

激• Śl 2 • PM 20 • moksa

Zalecane

Natura termiczna	ciepła, neutralna
Smak	słodki ciepły, słodki neutralny
Metoda gotowania	ogrzewająca

Patrz też: Niedobór qi śledziony oraz Niedobór yang śledziony.

W odniesieniu do terapii pożywieniem niedobór *qi* żołądka leczony jest zawsze w ten sam sposób, co niedobór *qi* śledziony lub niedobór *yang* śledziony. Wskazówki dietetyczne powinny pozwalać na utrzymanie właściwego nawilżenia żołądka. Może to wymagać zastosowania większej ilości bardziej neutralnych lub lekko ochładzających produktów w diecie. Jako że żołądek, w przeciwieństwie do śledziony, lubi wilgoć i nie znosi suchości, w przypadku niedoboru *qi* żołądka należy używać mniej gorących i suchych z natury produktów niż w przypadku niedoboru *yang* śledziony. Dla osiągniecia stabilnej, dobrej kondycji żołądka istotne są również odpowiednie nawyki żywieniowe i właściwa dieta.

Komentarz/prognozy

Dobrze funkcjonujący żołądek oraz „silna” śledziona są niezbędne, aby procesy wytwarzania i przechowywania *qi*

zachodziły prawidłowo. Kształtowanie dobrych nawyków żywieniowych jest tak samo ważne jak wybór właściwego pożywienia. W ciągu dni lub tygodni pacjent odczuje zauważalną różnicę. Przestrzeganie wskazań dietetycznych stanowi prosty sposób na trwałą korektę takich zaburzeń, jak: ucisk w nadbrzuszu, mdłości i brak apetytu, które utrzymywały się latami. Aby zachować dobrą energię, silny system odpornościowy i trwałą witalność, powinniśmy stworzyć takie warunki życia, które będą wspierać śledzionę, żołądek i środkowy ogrzewacz.

■ Niedobór *yin* żołądka (*wei yin xu*)

Niedobór *yin* żołądka jest powszechnie spotykanym syndromem wywołanym głównie przez złe nawyki żywieniowe, ale też przewlekłe dolegliwości związane z gorącem żołądka. Niedobór *yin* żołądka często jest skutkiem długotrwałego działania czynników wyniszczających.

> Diagnoza zachodnia: przewlekłe zapalenie błon śluzowych żołądka, niewydolność żołądka, przewlekłe mdłości i wymioty, wrzody żołądka i dwunastnicy.

Objawy

Brak apetytu, ospałość, popołudniowa gorączka lub odczucie gorąca, zaparcia (suche, twarde stolce), suchość w jamie ustnej, uczucie pragnienia bez ochoty na picie, picie małymi łykami, wzdęcia po jedzeniu, minimalny lub

umiarkowany ból w obszarze splotu słonecznego (nadbrzusze), krwawiące dziąsła.
Język: Czerwony, suchy, czysty (bez nalotu); brak nalotu w części środkowej.
Puls: Cienki, przyspieszony.

Przyczyny

Dieta: Głównymi przyczynami niedoboru *yin* żołądka są niewłaściwe nawyki dietetyczne, takie jak spożywanie posiłków późnym wieczorem, pospieszne, gorączkowe jedzenie, zaczynanie pracy zaraz po posiłku, przewlekłe zaburzenia żołądka związane z gorącem oraz przewlekły niedobór *qi* żołądka.
Ogólne: Choroby przewlekłe, syndromy zaburzeń, w których śledziona jest wystawiana na długotrwałe działanie gorąca i wilgoci.

Starzenie się prowadzi do fizjologicznego niedoboru *yin* żołądka.

Patogeneza

Żołądek lubi wilgoć i jest uważany za źródło *yin*. Kiedy jest osłabiony, w organizmie powstaje suchość („gorące” jedzenie, kawa, herbata z ostrymi przyprawami). Diagnostycznym objawem wskazującym na niedobór *yin* żołądka jest czerwony język bez nalotu, zwłaszcza w centralnej części, która reprezentuje obszar żołądka. Spowodowane jest to brakiem fizjologicznego nawilżenia tego narządu. Żołądek funkcjonuje prawidłowo, kiedy jest podgrzewany przez dolny ogrzewacz. Dzięki temu zostają

odparowane płyny żołądkowe, które następnie wznoszą się do górnego ogrzewacza i osiadają na języku pod postacią białawego nalotu. Owe fizjologiczne oznaki wskazujące na prawidłowe funkcjonowanie żołądka nie występują w przypadku niedoboru *yin*, ponieważ brakuje wtedy płynów, które mogłyby być odparowywane.

Terapia

Odżywić *yin* żołądka
激• Śl 3 • Śl 6 • N 3
Odbudować płyny ciała
激• Ż 36 • Ren 12

Unikaj

Natura termiczna	ciepłe, gorące produkty
Smak	gorzki gorący, gorzki ciepły, ostry gorący, ostry ciepły
Napoje	wysokoprocentowy alkohol, kawa, czerwone wino, czarna herbata
Przyprawy	ostre przyprawy
Inne	grillowane, prażone, obsmażane potrawy

Zalecane

Natura termiczna	głównie neutralne i ochładzające produkty, które mają działanie odświeżające i uzupełniają płyny; możliwe lekko ogrzewające produkty w umiarkowanej ilości

Metoda gotowania	metody gotowania ochładzające, wpływające na tworzenie się płynów
Smak	słodki neutralny, słodki chłodny, słodki zimny
Mięso	drób i wołowina pod postacią zup lub gulaszów, wieprzowina, mięso królika, gęsi
Owoce	jabłko, gruszka, banan, mandarynka, melon miodowy
Warzywa	kalafior, kapusta pekińska (napa), ogórek, rukiew wodna, produkty surowe, sałatki, korzeń selera, duszone pomidory, cukinia, bakłażan, ziemniak
Napoje	sok gruszkowy, kwas chlebowy (napój fermentowany na bazie zbóż), herbata z dzikiej róży, herbata ze znamion kukurydzy, herbata z malwy (*hibiscus palustris* lub *hibiscus moscheutos* – hibiskus bagienny), mleko, mleko sojowe, sok z czerwonych winogron, piwo pszeniczne
Zboża	orkisz, proso, ryż, ryż krótkoziarnisty (kleisty), pszenica
Inne	produkty mleczne, masło, jajka, ser, śmietanka

Zapiekanki warzywne pieczone w piekarniku są szczególnie wskazane do uzupełnienia płynów ciała w przypadku syndromów zaburzeń żołądka.

Komentarz/prognozy

Niedobór *yin* żołądka wymaga przede wszystkim zmiany nawyków żywieniowych oraz prawidłowego doboru pożywienia. Dzięki temu osiągniemy znaczącą poprawę już po kilku tygodniach lub miesiącach. Pacjenci odczują wyraźną zmianę, jeśli chodzi o dolegliwości żołądkowe oraz ogólnie siłę i witalność.

Właściwy styl życia i dieta mogą na stałe wyeliminować dolegliwości żołądkowe. Przywrócenie prawidłowych

funkcji żołądka często rozwiązuje inne problemy powstałe na skutek niedoboru płynów. Terapia pożywieniem jest więc wskazana na przykład dla kobiet z dolegliwościami ginekologicznymi, których przyczyną jest niedobór krwi. Również osoby w podeszłym wieku, cierpiące na długotrwałe problemy z zaparciami, odczują znaczącą poprawę.

■ Niedobór *qi* żołądka z zimnem (*wei qi xu han*)

Syndrom ten może się pojawić w połączeniu z niedoborem *yang* śledziony. Również *qi* nerek może być w tym przypadku osłabione. Tego rodzaju stan, ogólnie rzecz biorąc, spowodowany jest niewłaściwą dietą zawierającą nadmiar produktów typu *yin*.

Niedobór *qi* żołądka z zimnem i niedobór *yang* śledziony pozostają w ścisłym związku. Do objawów należą zimne kończyny, luźne stolce oraz wymiotowanie przejrzystymi płynami. Objawy wywołane zimnem i niedoborem w żołądku mogą zostać złagodzone, jeśli pacjent będzie spożywać ciepłe posiłki i pić ciepłe napoje, ale też dostarczać ciepło z zewnątrz i poddawać się masażom, co wzmacniać będzie *yang* organizmu.

> Diagnoza zachodnia: brak apetytu, nawracające mdłości i wymioty, przewlekła biegunka, uczucie dyskomfortu lub odczucie zimna w obszarze splotu słonecznego (nadbrzusze).

Objawy

Nieprzyjemne uczucie ucisku w obszarze splotu słonecznego (nadbrzusze), generalnie ustępujące pod wpływem ciepła (termofor) lub ucisku. Dyskomfort często zwiększa się po wypróżnieniu. Objawy łagodnieją podczas jedzenia. Brak apetytu, niechęć do zimnych napojów, preferowanie ciepłych napojów i posiłków, wymiotowanie przejrzystym płynem, brak pragnienia, luźne stolce i zimne kończyny z uczuciem ciężkości.

Przyczyny

Dieta: Zimne produkty spożywcze; spożywanie przez dłuższy czas nadmiernych ilości sałatek, surowego pożywienia, owoców, lodowato zimnych napojów, lodów itd.
Ogólne: Zewnętrzne patogenne zimno (np. mokry strój kąpielowy); powodem może być również inwazyjny zabieg chirurgiczny w obszarze jamy brzusznej.

Terapia

Ogrzać żołądek i śledzionę

• Ren 12 • Ren 6 • Ż 36 • moksa
Wzmocnić nerki

• N 3 • N 7 • PM 23 • moksa

Unikaj

Natura termiczna	ochładzające, zwłaszcza zimne produkty
Metoda gotowania	ochładzająca
Smak	żadnych specjalnych zaleceń

Zalecane

Natura termiczna	ciepłe, gorące produkty
Metoda gotowania	ogrzewająca
Smak	słodki gorący, słodki ciepły, gorzki ciepły, gorzki gorący
Produkty	wszystkie produkty, które będą wzmacniać środkowy ogrzewacz (Niedobór qi śledziony oraz Niedobór yang śledziony).

Pij kubek herbaty imbirowej codziennie rano.

Komentarz/prognozy

Znacząca poprawa w przypadku tego syndromu jest możliwa już po kilku dniach lub tygodniach, o ile pacjent będzie konsekwentnie stosował się do zaleceń dietetycznych. Jeśli połączymy terapię pożywieniem z akupunkturą lub moksowaniem, możemy z łatwością leczyć syndrom tego rodzaju. Stałe stosowanie się do zaleceń dietetycznych może ustabilizować stan żołądka na długi czas.

■ Stagnacja pożywienia w żołądku (*shi zhi wei wan*)

Syndrom ten często pojawia się na skutek spożywania nadmiernej ilości jedzenia o niewłaściwych porach, dotyczy to zwłaszcza obfitych kolacji i „świątecznych posiłków”.

> Diagnoza zachodnia: niestrawność, bezsenność, rozpieranie w jamie brzusznej (wzdęcia), mdłości, bóle głowy.

Objawy

Funkcja *qi* żołądka, polegająca na kierowaniu w dół, zostaje zablokowana na skutek zastoju pożywienia. Powoduje to patologiczne wznoszenie się *qi* żołądka z następującymi objawami: wzdęcia w okolicy splotu słonecznego (nadbrzusze) łagodniejące po wymiotowaniu; mdłości, wymioty, odbijanie się, kwaśny refluks, nieświeży oddech, brak apetytu.

Przedłużający się niedobór *qi* żołądka z zimnem może również blokować *qi* serca. Prowadzi to do niepokoju w nocy i zaburzeń snu.

Syndromowi przepełnienia może towarzyszyć zimno lub gorąco. Żeby rozróżnić, z którą jego postacią masz do czynienia, przyjrzyj się nalotowi na języku: biały = zimno, żółty = gorąco.

Przyczyny

Dieta: Powszechnymi przyczynami są przejadanie się, gorączkowe lub pospieszne spożywanie posiłków oraz jedzenie w czasie napięcia psychicznego lub emocjonalnego.

Terapia

Usunąć stagnację pożywienia

• Ż 36 • W 3 • Śl 4

Skierować w dół (*jiang*) *qi* żołądka

激• Ren 10 • Os 6 • Ren 12

Zdrowe nawyki żywieniowe: przeznaczanie odpowiedniej ilości czasu na posiłek, uważne przeżuwanie i jedzenie adekwatnych ilości (nie za dużo, nie za mało).

- Likiery na trawienie: anyżowy, z nasion kminku, likiery ziołowe.
- Również: jęczmień, marchew, kolendra, koper włoski, imbir, proso, ocet winny, kapusta biała.

■ Ogień żołądka (*wei re*)

Tego rodzaju nadmiarowy syndrom gorąca wysusza płyny ciała, powodując, że pojawiają się zaparcia, większe pragnienie i suchy język. Wynikające z tego „wznoszące się” gorąco w kanałach żołądka sprawia, że dziąsła puchną i krwawią. Nadmiar ten uniemożliwia żołądkowi zsyłanie *qi* w dół, co skutkuje kwaśnym refluksem. W ekstremalnych przypadkach ogień żołądka w połączeniu ze śluzem może osłabiać ducha (*shen*), co prowadzi czasami do zaburzeń snu i objawów natury psychicznej. Przedłużająca się ekspozycja na nasilone gorąco (ogień) może uszkodzić substancję żołądka (zniszczenie *yin*, frustracja).

> Diagnoza zachodnia: zapalenie błony śluzowej żołądka, wrzody żołądka i dwunastnicy, zapalenie jamy ustnej, krwawienia z nosa.

Objawy

Pieczenie i ból w obszarze splotu słonecznego (nadbrzusze), pragnienie, pożądanie zimnych napojów, nadmierny apetyt, napady głodu, krwawiące dziąsła, kwaśny refluks, wymiotowanie po jedzeniu, mdłości, cuchnący oddech, zaparcia.

Język: Czerwonawy, powiększony; żółty, czasami suchy nalot na języku. Dla gorącego śluzu: gruby, żółty, lepki nalot na języku.

Puls:Przepełniony, głęboki, przyspieszony. Dla gorącego śluzu: ślizgający, przyspieszony, przepełniony.

Przyczyny

Dieta: Nadmiar ogrzewających metod gotowania i produktów gorących, zwłaszcza ostrych przypraw lub kawy; palenie tytoniu. Dla gorącego śluzu: zbyt dużo gorącego i tłustego pożywienia, na przykład głęboko smażonych potraw.

Ogólne: Zbyt dużo podgrzewających emocji, złości, za dużo rozmyślania.

Terapia

Ochłodzić i usunąć gorąco z żołądka

• Ż 44 • Ż 45 • Ren 12

Skierować w dół *qi* żołądka

• Os 6 • Ren 10 • Ren 13

Unikaj

Natura termiczna	gorące i ciepłe produkty
Metoda gotowania	ogrzewająca
Smak	gorzki gorący, gorzki ciepły, ostry gorący, ostry ciepły, słodki gorący, słodki ciepły
Mięso	jagnięcina
Napoje	wysokoprocentowy alkohol, kawa, czerwone wino
Przyprawy	chili, curry, imbir, czosnek, pieprz
Inne	wędzone, tłuste produkty, mocno przyprawione potrawy

Zalecane

Natura termiczna	chłodne, zimne produkty
Smak	słodki zimny, słodki chłodny, gorzki zimny, gorzki chłodny, kwaśny zimny, kwaśny chłodny
Metoda gotowania	ochładzająca
Przy ogniu żołądka	
Owoce	gruszka, rabarbar, arbuz, banan, melon miodowy, kiwi
Warzywa	ogórek, fasolka mung, kiełki, pomidor, groszek zielony, szpinak, pędy bambusa, kapusta pekińska (napa)
Napoje	herbata z rumianku, zielona herbata, czarna herbata, piwo pszeniczne
Produkty mleczne	jogurt
Inne	tofu, pszenica, mniszek lekarski

Jako że herbata z rumianku jest ochładzająca, zaleca się ją tylko w przypadku ognia żołądka, a jest przeciwwskazana dla syndromów żołądka związanych z zimnem.

W przypadku objawów wskazujących na obecność śluzu unikaj jedzenia działającego śluzotwórczo.

Komentarz/prognozy

Syndrom ten można z powodzeniem wyleczyć w ciągu kilku dni lub tygodni poprzez zmianę nawyków żywieniowych oraz właściwy dobór produktów spożywczych. Bardzo dobrze reaguje on na odpowiednią dietę połączoną z akupunkturą. W leczeniu należy uwzględnić czynniki emocjonalne prowadzące do powstania gorąca w żołądku. Podgrzewające atmosferę dyskusje oraz problemy w związku lub pracy mogą mieć nawet bardziej szkodliwy wpływ niż skutki picia kawy czy spożywanie innego rodzaju produktów o charakterze *yang*. W TMCh napięcie emocjonalne i stres odgrywają większą rolę niż w medycynie zachodniej!

System narządów

- płuca–jelito grube
- przemiana metalu

Narząd *zang*: płuca (*fei*) Pł

Charakter

„Odpowiedzialne za sprawy zagraniczne i obronę”

Kontrolują powierzchnię ciała, pozostają w bezpośrednim kontakcie ze środowiskiem zewnętrznym i są odpowiedzialne za obronę immunologiczną oraz większość wydzielin.

Rola w TMCh

- Panują nad *qi* i zarządzają oddychaniem.
- Zarządzają rozprzestrzenianiem i zsyłaniem w dół.
- Zarządzają regulowaniem ścieżek przepływu wody.
- Są schronieniem dla duszy cielesnej (*po*).
- Zarządzają tkankami, włączając skórę i gruczoły potowe, pory skóry i owłosienie ciała.
- Otwierają się w nosie.

Związek z pięcioma przemianami

- Emocja: smutek.
- Czynnik klimatyczny: suchość.
- Pora roku: jesień.
- Kierunek: zachód.
- Kolor: biały, srebrny.
- Smak: ostry.
- Pora dnia: 3.00–5.00.

Narząd *fu*: jelito grube (*da chang*)

Funkcja

Zarządza transformacją i przekazywaniem resztek pożywienia: trafiają do niego mętne i stałe części

przechodzące z jelita cienkiego, którym nadaje postać stolca, zanim wydali je z ciała. Kierujące się w dół *qi* płuc wspiera jelito grube w procesie defekacji.

System narządów płuca–jelito grube

Zarządzają *qi* i oddychaniem

Jedną z najważniejszych funkcji płuc jest wdychanie powietrza i przetwarzanie go w czyste, dziedziczone (lub nagromadzone) *qi* (*zong qi*), które jest później łączone z *gu qi* (*qi* z pożywienia) pochodzącym ze śledziony. Te zaś są następnie łączone z *qi* esencjonalnym (*jing*) w postać *qi* prawdziwego (*zheng qi*). *Qi* prawdziwe krąży w meridianach za sprawą funkcji płuc, żeby dotrzeć do każdej części ciała i odżywić narządy. Płuca wraz ze śledzioną są w największym stopniu odpowiedzialne za *qi* pozyskiwane obecne w ciele. *Qi* prawdziwe rozdziela się na dwie osobne formy: *qi* kanałów (*ying qi*) i *qi* obronne (*wei qi*). To ostatnie chroni przed atakami zewnętrznych czynników patogennych, takich jak zimno lub gorąco, i powstaje głównie z *qi* płuc. TMCh utrzymuje, że swobodnie krążące, posiadające właściwą ilość *qi* płuc stanowi podstawę dobrego systemu obronnego (układ immunologiczny).

Zarządzają regulowaniem pasaży wodnych, rozprzestrzenianiem i kierowaniem w dół

Inną ważną funkcją płuc jest rozprzestrzenianie i kierowanie w dół *qi* oraz zarządzanie płynami ciała.

Problemy dotyczące dystrybucji *qi* płuc powodują kaszel, ucisk i uczucie zablokowania w klatce piersiowej. Płyny ciała mają związek z funkcjonowaniem żołądka. Narząd ten gromadzi płyny, a system płuc rozprzestrzenia je w organizmie, aby był on należycie nawilżony.

Objawy

Retencja wody, obrzęki, opuchlizna powiek, ale również suchość.

Zarządzają skórą

Suchość skóry i zmiany skórne, często spowodowane wewnętrznym gorącem, gorącą wilgocią lub niedoborem płynów ciała, bardzo dobrze reagują na terapię pożywieniem.

Odżywianie i system narządów

Terapię pożywieniem można stosować w celu zapobiegania dolegliwościom płuc – poprzez wzmacnianie *qi* płuc – oraz do leczenia ostrych i przewlekłych dolegliwości systemu płuc.

- Wzmacnianie *qi* płuc dla zwiększenia ogólnego zasobu *qi*.
- Wzmacnianie *qi* obronnego.
- Podczas ostrej fazy przeziębienia, ale również jako dodatkowa terapia w przebiegu chorób przewlekłych, na przykład astmy, w połączeniu z innymi terapiami, takimi jak akupunktura i ziołolecznictwo.

- W przypadku suchej skóry i błon śluzowych przez użycie chłodnych i nawilżających produktów.
- Dla dolegliwości związanych ze śluzem, dotyczących układu oddechowego, takich jak zapalenie oskrzeli, zapalenie zatok, przez wzmocnienie systemów płuc i śledziony. Istotne, zwłaszcza w przypadku przewlekłych stanów związanych ze śluzem, jest zapobieganie ciągłej produkcji śluzu, ale też transformowanie tego już istniejącego.
- Smutek jako czynnik emocjonalny odnoszący się do dolegliwości płuc może być leczony pożywieniem o smaku ostrym, dzięki jego działaniu rozpraszającemu.

Syndromy związane z płucami a dietetyka chińska

Niedobór *qi* płuc (*fei qi xu*)
Śluz i wilgoć blokujące płuca (*tan shi zu fei*)
Niedobór *yin* płuc (*fei yin xu*)

■ Niedobór *qi* płuc (*fei qi xu*)

W medycynie chińskiej uważa się płuca za narząd „delikatny”; są jedynym organem typu *yin*, który posiada otwór wychodzący na zewnątrz poprzez układ oddechowy i jest bezpośrednio wystawiony na kontakt z czynnikami bioklimatycznymi.

Wrażliwość płuc na działanie zewnętrznych czynników klimatycznych, takich jak zimny lub gorący wiatr, zależy od

siły *qi* obronnego, które jest zarządzane i rozprowadzane przez płuca. Owo *qi* stanowi barierę przeciwko wpływom zewnętrznych czynników bioklimatycznych, które nie będą w stanie uszkodzić systemu płuc tak długo, jak *qi* obronne będzie wystarczająco silne. Niedobór *qi* płuc jest syndromem powszechnie spotykanym w praktyce.

Objawy

Skrócony oddech, cichy głos, blada cera, podatność na infekcje; nawracające infekcje układu oddechowego, takie jak przeziębienia, grypa, zapalenie migdałków, zapalenie oskrzeli, astma, zapalenie płuc; umiarkowane wyczerpanie.

Przyczyny

Ogólne: Niedobór *qi* płuc może być spowodowany wpływem zewnętrznych czynników bioklimatycznych, zwłaszcza zimnego wiatru i gorącego wiatru albo na skutek wrodzonej słabości konstytucjonalnej. Palenie jest szkodliwe dla *qi* płuc, podobnie jak przedłużający się lub nieukojony żal. Siedzenie w pozycji zgarbionej, ze spuszczonymi ramionami przez dłuższy czas, osłabia *qi* płuc, ponieważ blokuje jego przepływ przez ścieżkę płuc. Jeśli prowadzimy siedzący tryb życia, wskazane są częste przeciąganie się albo regularne ćwiczenia *qi gong*, które stymulują przepływ *qi* płuc. Tego rodzaju ćwiczenia działają również orzeźwiająco na zmęczony umysł.
Dieta: Zbyt dużo zimnych lub chłodnych produktów spożywczych albo pożywienia o naturze *yin*.

Terapia

Wzmocnić *qi* płuc

激• Pł 9 • PM 13 • PM 12 • Ren 6

Stymulować rozprzestrzenianie *qi*

激• Pł 7

W cyklu stwarzającym (cykl odżywczy – *sheng*) płuca są dzieckiem śledziony i żołądka, należących do przemiany ziemi. Stąd też zaburzenia płuc leczymy często poprzez wzmacnianie śledziony i żołądka (wzmacniamy/odżywiamy w ten sposób dziecko, czyli płuca).

Zalecane

Pożywienie, które uzupełnia środkowy ogrzewacz; produkty używane podczas leczenia niedoboru *qi* płuc:

Smak	ostry ciepły, możliwy lekko ostry gorący, podobnie jak słodki ciepły, aby wzmocnić śledzionę i żołądek
Ryby	tuńczyk, karp
Mięso	kaczka, przepiórka
Owoce	brzoskwinie, winogrona
Warzywa	kalafior, kalarepa, marchew, oliwki, cebula, grzyby
Zboża	owies, proso, słód jęczmienny, ryż (podpraż lekko przed gotowaniem)
Przyprawy	imbir, czosnek, tymianek
Orzechy i ziarna	orzeszki ziemne
Inne	alkohol wysokoprocentowy

Chorób, które często pojawiają się podczas zimnych jesiennych i zimowych miesięcy (jak grypa i zapalenie oskrzeli), można uniknąć dzięki wzmocnieniu w odpowiednim czasie *qi* płuc za pomocą diety ogrzewającej, skupiającej się na smaku ostrym ciepłym oraz uzupełnianiu środkowego ogrzewacza. W połączeniu z właściwą aktywnością fizyczną albo ćwiczeniami na świeżym powietrzu tego rodzaju strategia leczenia skutecznie zapobiega nawracającym przeziębieniom i zbędne staje się stosowanie antybiotyków.

Herbata imbirowa każdego ranka; używaj więcej przypraw.

■ Śluz i wilgoć zalegające w płucach (*tan shi zu fei*)

Syndrom ten odnosi się do różnych zaburzeń płuc związanych ze śluzem: śluz i wilgoć zalegające w płucach (*tan zhi zu fei*), śluz i gorąco w płucach (*tan re zu fei*) oraz śluz i woda w płucach (*tan shui zu fei*). W praktyce śluz (zimny lub gorący) wypełniający płuca to często przeziębienie, które przekształciło się w zapalenie oskrzeli. Produkcję śluzu i jego nagromadzenie nasilają niedobór obronnego *qi* i *qi* płuc, a także osłabiona śledziona, która w niewystarczającym stopniu transformuje i transportuje

płyny. Płyny te gromadzą się, zostają przekształcone w śluz, a w sekwencji cyklu stwarzającego (cykl odżywczy – *sheng*) przenoszone są z „przemiany matki” ziemi/śledziony do „przemiany dziecka” metalu/płuc. Energetyczny niedobór śledziony osłabia system płuc zgodnie z cyklem odżywczym. Śluz powstały w śledzionie gromadzi się w płucach. W TMCh wszelkie zaburzenia układu oddechowego związane ze śluzem – od ostrego ropnego zapalenia oskrzeli, przewlekłego zapalenia oskrzeli do ostrego lub przewlekłego zapalenia zatok szczękowych lub czołowych – należą do tego samego syndromu.

Ostre zaburzenia związane ze śluzem są relatywnie proste do leczenia za pomocą terapii pożywieniem. Jeśli pacjent ściśle przestrzega wskazań dietetycznych, nawracające i przewlekłe nagromadzenie śluzu w układzie oddechowym może być również skutecznie leczone. Często bowiem w praktyce sama akupunktura nie wystarcza w leczeniu tego rodzaju stanów.

Chińska patofizjologia rozróżnia syndromy związane z zimnym lub gorącym śluzem.

Zimny śluz jest łatwy do odkrztuszania, ma białawy, przezroczysty kolor, zazwyczaj o rzadkiej konsystencji i wskazuje na nadmiarowe zimno.

Gorący śluz (**śluz-gorąco** lub **śluz-ogień**) jest trudniejszy do odkrztuszenia, a w zależności od rodzaju czynników klimatycznych i patogennych jest lepki, żółtawy lub zielonkawy, może być zabarwiony krwią i brzydko

pachnieć, a nawet cuchnąć. Stan ten jednoznacznie wskazuje na nadmiarowe gorąco.

Każdy z tych stanów wymaga innej strategii leczenia.

Zimny śluz wymaga leczenia przez ogrzewanie, na przykład za pomocą wzmacniającej akupunktury i ogrzewających, wzmacniających *yang* produktów spożywczych lub ziół chińskich.

Gorący śluz wymaga ochładzającego, sedatywnego leczenia i takiego też zastosowania akupunktury, ochładzających ziół chińskich oraz ochładzającego pożywienia. Kiedy leczysz syndrom śluzu-gorąca za pomocą ochładzającego pożywienia, zwróć uwagę na stan *qi* śledziony i płuc, upewniając się, że nie dojdzie do dalszego ich osłabienia (Stany wilgoci i śluzu).

Kaszel z wydzieliną, duszności, astma, napięcie w klatce piersiowej, ból głowy.

Przyczyny

Zablokowanie płuc związane jest z czynnikami prowadzącymi do niedoboru *qi* płuc omawianymi wcześniej (Niedobór qi płuc oraz Wzmacnianie qi obronnego), a także czynnikami, które osłabiają śledzionę i żołądek.

Terapia

Rozrzedzić śluz

激 • Ż 40 • Pł 5 • Ren 22

Wzmocnić śledzionę i płuca

激 • Śl 3 • PM 20 • PM 21 • Ż 36

激 • Pł 9 • PM 13 • Pł 7

Unikaj

Pożywienia, które wzmaga powstawanie płynów i śluzu, takiego jak produkty mleczne, tłuste, przesłodzone lub zbyt ostre potrawy, alkohol, banany i jedzenie śmieciowe.

Zalecane

Produkty, które wzmacniają *qi* śledziony i *qi* płuc	
Smak	słodki neutralny, słodki ciepły (*qi* śledziony), gorzki chłodny (osuszający), ostry ciepły (*qi* płuc)
Owoce	gruszka, karambola, mandarynka
Warzywa	rzodkiew, szparagi, kasztany wodne, korzeń lotosu, mniszek lekarski, kapusta pekińska (napa)
Zboża	proso, ryż, żyto, gryka
Przyprawy	świeży imbir, majeranek, pieprz, kardamon
Orzechy i nasiona	nasiona moreli, migdały, orzechy włoskie

Produkty leczące stany śluzu-gorąca	
Warzywa	rukiew wodna, biała rzodkiew, korzeń selera
Napoje	herbata z mięty pieprzowej, cytryna
Przyprawy	mniej ostre

Inne	soja, czerwone wodorosty (dulse), grejpfruty, mandarynki

Sok cytrynowy, herbata zielona, sok gruszkowy

Produkty leczące stany zimnego śluzu

Napoje	gorzkie likiery (ogrzewają ciało i usuwają wilgoć)
Przyprawy	czosnek, imbir, pieprz, cynamon, tymianek, kardamon
Inne	czereśnie, proso

Herbata imbirowa

Produkty leczące stan gorąca w płucach

Owoce	jabłko, gruszka
Warzywa	kapusta włoska, szparagi, rzodkiew, marchew, mniszek lekarski, pomidor, grzyby
Inne	herbata zielona, herbata z mięty pieprzowej, fasola mung, mleko sojowe, sól, wodorosty

■ Niedobór *yin* płuc (*fei yin xu*)

Długotrwały wpływ zewnętrznego gorąca lub wewnętrzne gorąco atakujące organizm, wysusza płyny i uszkadza *yin* płuc. Syndrom ten może również powstać jako skutek chorób przewlekłych innych narządów oraz długotrwałych zaburzeń związanych z gorącym śluzem.

> Diagnoza zachodnia: przewlekłe zapalenie krtani, zapalenie oskrzeli, przewlekłe gorączkowe zapalenie oskrzeli, przewlekły nieżyt nosa, zapalenie zatok, przewlekły kaszel, gruźlica.

Objawy

Zmniejszenie ilości płynów ciała skutkuje ogólną suchością i związanymi z nią: suchym kaszlem, suchością w jamie ustnej i gardle, chrypką, bolącym gardłem, nocnymi potami; podgorączkową (poniżej normy) temperaturą ciała, zwłaszcza popołudniami; zaburzeniami snu z uderzeniami gorąca; pięcioma gorącymi obszarami – na stopach, dłoniach i za mostkiem; zachrypniętym głosem; bladą twarzą z zaróżowionymi policzkami; zaróżowionymi policzkami po południu lub wieczorem.

Język: Czerwony, suchy, popękany; niewielki nalot na języku. Im bardziej czerwony i popękany, tym poważniejszy stan.

Puls: Przyspieszony, unoszący się puls, w którym *yang* ujawnia się na powierzchni.

Przyczyny

Ogólne: Suchość; odwodnienie spowodowane na przykład nadmiarem gorąca *yang* w wyniku zwiększonej aktywności fizycznej; wyczerpanie *yin*; palenie tytoniu.

Dieta: Zbyt dużo gorzkich ciepłych termicznie produktów, na przykład kawy; nadmiar produktów ostrych gorących lub ostrych ciepłych, które wysuszają płyny ciała; za dużo wysokoprocentowego alkoholu. Przyczyną może być również niedobór *yin* żołądka, często spowodowany

nieregularnym spożywaniem posiłków, jedzeniem późnym wieczorem lub w pośpiechu.

U osób w podeszłym wieku często występuje tendencja do niedoboru *yin* płuc z powodu niewystarczającej ilości płynów ciała.

Terapia

***Odżywić yin* płuc**

• Pł 9 • PM 13 • N 6

Usunąć gorąco

• Pł 5 • Pł 6 • Pł 10

Uzupełnić płyny ciała

• N 6 • Ren 12 • Śl 6

Unikaj

Wszelkich ogrzewających produktów i metod gotowania, które jeszcze bardziej będą wysuszać płyny i mogą prowadzić do powstania gorąca w organizmie; smaków ostrego gorącego, ostrego ciepłego, gorzkiego gorącego i gorzkiego ciepłego; pożywienia o gorącej naturze termicznej.

Zalecane

Lekko ochładzające, neutralne produkty.

Produkty, które nawilżają

Metoda gotowania	ochładzająca
Smak	słodki, słodki neutralny, słodki chłodny
Owoce	banan (z miodem), gruszka, mandarynka, melon miodowy
Napoje	bulion drobiowy, mleko migdałowe, mleko krowie
Orzechy i nasiona	orzeszki ziemne, migdały, nasiona słonecznika, sezam
Inne	marcepan, serek wiejski, ser farmerski, masło, miód

Mleko z miodem

Babcine „lekarstwo z mleka i miodu” jest nadal używane w leczeniu objawów niedoboru *yin* płuc, zwłaszcza w przypadku suchego kaszlu. W przeszłości typowym schorzeniem związanym z syndromem niedoboru *yin* płuc była powszechnie występująca gruźlica. Trzeba jednak pamiętać, że tego rodzaju remedium jest przeciwwskazane dla wszelkich stanów związanych ze śluzem, takich jak zapalenie oskrzeli, zapalenie zatok i przeziębienia, często jednak jest używane niewłaściwie.

System narządów

- nerki–pęcherz moczowy
- przemiana wody

Narząd *zang*: nerki (*shen*), N

Charakter

„Zastępca prezydenta”

„Płuca są zarządcami *qi*, a nerki są korzeniem *qi*” (Wiseman). Nerki są podstawą życia, utrzymują źródłową esencję (*jing*), są źródłem *yin* i *yang* oraz siedzibą „ognia i wody” w ciele.

Rola nerek w TMCh

- Przechowują esencję i zarządzają narodzinami, rozwojem, reprodukcją i starzeniem się (*shen cang jing*).
- Zarządzają wodą (*shen zhu shui*).
- Zarządzają przyswajaniem *qi* (*shen zhu na qi*).
- Przechowują umysł/pamięć – zarządzają siłą woli (*shen cang zhi*).

Związek z pięcioma przemianami

- Emocja: lęk.
- Czynnik klimatyczny: zimno.
- Pora roku: zima.
- Kierunek: północ.
- Kolor: czarny.
- Smak: słony.
- Pora dnia: 15.00–19.00.

Narząd *fu*: pęcherz moczowy (*pang guang*), PM

Funkcja

Pozyskuje „mętne” płyny z jelita cienkiego i nerek oraz przechowuje je i wydala pod postacią moczu.

Utrzymuje dolne pasaże wodne w stanie czystości i przepustowości. *Su Wen* przekazuje w *Elementarnych pytaniach*: „Pęcherz moczowy utrzymuje urząd na wyspach rzecznych, przechowuje płyn i poprzez transformację *qi* (nerki), pozwala mu wypłynąć”.

- Pora dnia: 15.00–17.00.

System narządów nerki–pęcherz moczowy

- **„Nerki są korzeniem wszelkiego *yang* i wszelkiego *yin* w ciele”**

To klasyczne powiedzenie opisuje ogólne znaczenie systemu nerek. Utrzymujące się długo zaburzenia równowagi i przewlekłe choroby osłabiają nerki, co oznacza, że ich wzmacnianie powinno stanowić część terapii wszelkich chorób przewlekłych.

- **Nerki przechowują esencję, zarządzają narodzinami, rozwojem, reprodukcją i starzeniem się**

Yin nerek służy jako materialna podstawa rozwoju i dojrzewania komórek jajowych oraz plemników. *Yang* nerek dostarcza energii potrzebnej do aktywności seksualnej. Niedobór nerek prowadzi do powstania wielorakich

zaburzeń układu moczowo-płciowego, takich jak impotencja, słabe libido, bezpłodność, problemy w czasie ciąży.

Wrodzone *jing* (esencja) przechowywane jest w systemie nerek. Owo *jing* może być chronione, ale nie może być odbudowywane. Natomiast *jing* pozyskiwane, które jest wytwarzane codziennie z przyjmowanego pożywienia, wzmacnia *jing* wrodzone.

- **Nerki zarządzają wodą**

Nerki zarządzają całościową produkcją i przemieszczaniem się płynów ciała, a dzięki połączeniu z pęcherzem moczowym, są również odpowiedzialne za wydalanie płynów. Nadmierna suchość, na przykład z powodu gorąca, osłabia płyny ciała i *yin* nerek. Smak słony, powiązany z systemem nerek, jest w stanie odbudowywać płyny dzięki swoim właściwościom higroskopijnym.

- **Nerki rządzą *ming men*, „ogniem życia” (*ming men zhi huo*)**

Zewnętrzne zimno (zimna pogoda), podobnie jak dieta, która pod względem energetycznym jest zbyt zimna, osłabia i blokuje *yang* nerek, co upośledza wiele funkcji życiowych organizmu. Jako „ogień życia” (*ming men zhi huo*), *yang* nerek ogrzewa *yang* całego ciała. *Ming men*, brama życia (Du 4), jest również czasem nazywane „bramą ognia”, źródłem ognia dla wszystkich narządów wewnętrznych. Objawy zimna, związane z przewlekłym niedoborem *yang*, mogą być bardzo skutecznie leczone za

pomocą terapii pożywieniem w połączeniu z moksowaniem, akupunkturą i ziołami chińskimi.

Odżywianie i system narządów

W przypadku systemu nerek zwykle mamy do czynienia ze wzorcami niedoboru. Właściwa dieta chroni *jing* i *qi* nerek. Należy skupić się na mających charakter profilaktyczny wskazaniach dietetycznych, które długotrwale wzmacniać będą *yang* nerek i *yin* nerek, by zapobiec ich wyczerpaniu.

Yang nerek pozostaje w ścisłym związku zarówno z *yang* śledziony, jak i *qi* płuc. Wskazania dietetyczne powinny wzmacniać wszystkie trzy systemy: nerek, śledziony i płuc.

Syndromy związane z nerkami a dietetyka chińska

Zaburzenia systemu nerek dotyczą stanów niedoboru. Najważniejszymi syndromami, w których stosuje się terapię pożywieniem, są:

Niedobór *qi* nerek (*shen qi xu*)
Niedobór *yang* nerek (*shen yang xu*)
Niedobór *yin* nerek (*shen yin xu*)

Z niedoborem nerek związane są ogólna słabość fizyczna i wzrost podatności na choroby typu zewnętrznego i wewnętrznego. Pojawiają się następujące zaburzenia: dysfunkcje seksualne, problemy urologiczne oraz dolegliwości dolnej części pleców i kości.

> Diagnoza zachodnia: ogólna słabość, wrażliwość na zimno, utrata siły, nietrzymanie moczu, enurezja (moczenie nocne), impotencja, przedwczesny wytrysk, ból kolan, przewlekłe zapalenie pęcherza (infekcje układu moczowego), zapalenie nerek, oziębłość, depresja, niepokój, przewlekła artropatia zwyrodnieniowa, reumatoidalne zapalenie stawów.

Patogeneza

Niezależnie od syndromu, czynniki osłabiające energię nerek są podobne. Zaburzenia różnią się jedynie intensywnością i długością trwania. Niedobór *qi* jest relatywnie łagodnym wzorcem. Jeśli jednak utrzymuje się dłużej, a proces wyczerpywania narasta, może przyjąć postać bardziej poważnego wzorca niedoboru *yang*. Narastające wyczerpanie może prowadzić do zniszczenia struktury narządów i objawiać się poprzez symptomy niedoboru *yin*. Syndromy nie zawsze są jasno od siebie rozgraniczone i powoli mogą się przekształcać jeden w drugi zarówno w obrębie jednego systemu narządów, jak i innych.

Najpowszechniejszą przyczyną osłabienia energii nerek są wyzwania, jakie stawia przed nami „cywilizowany świat”. Przeciążenie zarówno umysłowe, jaki i fizyczne prowadzi najpierw do niedoboru *qi* nerek, następnie do niedoboru *yang* nerek, a na skutek przedłużającego się przepracowania i stresu ostatecznie do niedoboru *yin* nerek. Zbyt dużo pracy pod presją czasu, jedzenie w pośpiechu nieodpowiednich i niezbilansowanych posiłków oraz za mało czasu na odpoczynek mogą osłabić energię

nerek nawet w ciągu kilku tygodni lub miesięcy. Jeżeli przewlekłe wyczerpanie zostanie zlekceważone, w ciągu paru lat może dojść do poważnych zaburzeń w organizmie.

Innymi negatywnymi czynnikami są nadmierna aktywność seksualna i nasilone czynniki emocjonalne, takie jak strach lub nagły szok, które mogą osłabić energię nerek. Również choroba przewlekła, niezależnie od systemu narządów, z którym jest związana, zawsze będzie ostatecznie osłabiać energię nerek, jako że narząd ten jest źródłem wszelkiego *yin* i wszelkiego *yang* w ciele. Z wiekiem energia nerek zmniejsza się, co jest zjawiskiem fizjologicznym. Jeśli do tego jest bezmyślnie trwoniona, proces starzenia ulega przyspieszeniu.

Według TMCh energia źródłowa dziecka zależy od stanu zdrowia rodziców w momencie jego poczęcia. Jeśli mają oni słabą energię nerek, ich dziecko będzie dziedziczyć konstytucjonalną słabość.

Produkty, które wzmacniają system nerek	
Ryby	ryby wędzone, ostrygi, langusta, łosoś, krewetki, tuńczyk
Mięso	dziczyzna: sarnina, gołąb, dzik
Warzywa	soczewica
Zboża	owies, proso, pszenica, czarna soja
Orzechy i nasiona	orzechy włoskie, czarny sezam

■ Niedobór *qi* nerek (*shen qi xu*)

Stan ten zwiastuje niedobór *yang* nerek.

Objawy

Zmęczenie, szybkie męczenie się, ospałość, depresja, ponury nastrój, lęki, uczucie słabości z towarzyszeniem bólu w obszarze lędźwiowym, nietrzymanie moczu, enurezja (moczenie nocne), zmniejszone libido, oziębłość, przedwczesny wytrysk.

Terapia

Wzmocnić *qi* nerek
激• N 7 • N 3 • Du 4
激• Ren 4 + moksa
Chronić *jing*

Qi nerek może być odbudowane dzięki użyciu tych samych produktów spożywczych, co w przypadku niedoboru *yang* nerek.

■ Niedobór *yang* nerek (*shen yang xu*)

Niedobór *yang* nerek rozwija się z niedoboru *qi* nerek.

Pojawia się zazwyczaj łącznie z objawami zimna. Jako że *yang* nerek stanowi źródło wszelkiej energii *yang* w naszym ciele, jego niedobór wywoływać będzie nasilone objawy zimna w narządach *zang fu*, ospałość i osłabienie. Zaburzenia trawienia związane z żołądkiem i śledzioną mogą być skutkiem zbyt słabego ognia trawiennego

(objawy: brak apetytu, luźne stolce). Słabe *yang* nerek nie pozwala na prawidłową transformację *jing*, co osłabia energię.

> Diagnoza zachodnia: zaburzenia urologiczne, takie jak przewlekłe zapalenie pęcherza (infekcja układu moczowego), zapalenie nerek, zapalenie prostaty, zapalenie cewki moczowej, problemy na tle seksualnym (np. oziębłość, impotencja i przedwczesny wytrysk), depresja, niepokój, nawracające lumbago, rwa kulszowa, artropatia zwyrodnieniowa, reumatoidalne zapalenie stawów, uszkodzenie słuchu, dzwonienie w uszach (*tinnitus*).

Objawy

Ogólna wrażliwość na zimno, słabość, ospałość, duża podatność na choroby; uczucie zimna i słabości w dolnej części pleców, podobnie jak w kolanach, połączone z bólem dolnej części pleców i kolan. Ponury nastrój, depresja, wycofanie, lękliwość, częste oddawanie moczu o przejrzystej barwie, nykturia (nadmierne oddawanie moczu nocą), nietrzymanie moczu, utrata libido, impotencja, oziębłość, zatrzymanie miesiączki (brak miesiączki), zaburzenia płodności, utrata słuchu, zawroty głowy, dzwonienie w uszach, poranna biegunka, brak apetytu, luźne stolce.

Terapia

Wzmocnić nerki

• N 7 • Du 4 • Ren 4

• Ren 6 • PM 23 + moksa

Wzmocnić *ming men* (bramę życia)

激• Du 4 + moksa

Te same zalecenia dietetyczne stosuje się w przypadku niedoboru *qi* nerek oraz niedoboru *yang* nerek.

Unikaj

Termicznie chłodnego lub zimnego pożywienia, mrożonek, surowych produktów, owoców termicznie zimnych (np. cytrusów i owoców tropikalnych), sałatek, kwaśnych produktów mlecznych, nadmiernego spożywania płynów (np. wody mineralnej o dużej zawartości sodu) oraz termicznie zimnych napojów (np. soku pomarańczowego).

Produkty, które silnie osłabiają energię nerek, to: rafinowany cukier i alkohole, zwłaszcza wysokoprocentowe.

Zalecane

Natura termiczna	umiarkowanie gorące, ciepłe, neutralne produkty
Metoda gotowania	ogrzewająca
Smak	gorący słony, ciepły słony, neutralny słony
Ryby	ostrygi; wszystkie ryby wędzone, zwłaszcza łosoś; omułki, krewetki, tuńczyk
Mięso	zwłaszcza dziczyzna (sarnina), jagnięcina, mięso dzika, gołębi, kaczki, wieprzowina

Warzywa	fenkuł, kapusta przyrządzana z ogrzewającymi przyprawami, pory, rzodkiew, warzywa korzeniowe, cebula
Owoce	czereśnie, winogrona
Napoje	kawa zbożowa, herbata z przyprawami, herbata yogi
Zboża	gryka, owies, proso, ryż (prażony przed gotowaniem)
Przyprawy	imbir, czosnek, pieprz czarny, cynamon
Rośliny strączkowe	fasola adzuki, soczewica, czarna soja
Orzechy i nasiona	kasztany, nasiona lotosu, czarny sezam, szczególnie prażony, nasiona słonecznika, prażone orzechy włoskie

Zupa Mocy z ogrzewającymi rodzajami mięsa, warzywami i przyprawami

Nie należy stosować w nadmiarze produktów gorących termicznie, a zwłaszcza przypraw o gorącej naturze termicznej, ponieważ mogą wysuszyć płyny i uszkodzić *yin*. Należy jeść dwa lub trzy ciepłe posiłki dziennie oraz wzmacniać ciało produktami ogrzewającymi nerki, zwłaszcza w przypadku niedoboru *yang* nerek. Zaleca się łączenie terapii pożywieniem dla wzmocnienia nerek z produktami wzmacniającymi środkowy ogrzewacz.

Komentarz/prognozy

TMCh uznaje stany niedoboru systemu nerek za poważne zaburzenia, wymagające uważnego leczenia. Ich pojawienie

się należy wiązać z wyniszczającym trybem życia. Leczenie, w oparciu o właściwą diagnozę, powinno składać się z akupunktury i moksowania, terapii pożywieniem, ziołolecznictwa oraz terapii ruchowej (*qi gong*, *tai qi*). Zabiegi akupunktury powinny być stosowane razem z właściwymi zaleceniami dietetycznymi. Pożywienie wzmacniające i ogrzewające nerki, przygotowane z użyciem odpowiednich metod gotowania, zwiększy skuteczność leczenia. W połączeniu ze wzmacnianiem energii nerek, terapia pożywieniem powinna również odbudowywać i stabilizować żołądek oraz śledzionę. Poważne zaburzenia, takie jak niedobór *yang* nerek i niedobór *yin* nerek, mogą wymagać użycia chińskich ziół. W zależności od nasilenia danego stanu, leczenie może nieprzerwanie trwać tygodniami lub miesiącami. Dogłębne zaburzenia systemu nerek mogą wymagać leczenia nawet latami. Dzięki właściwej diagnozie i odpowiedniej terapii, można osiągnąć bardzo dobre rezultaty. Rokowania nie są jednak aż tak korzystne w przypadku konstytucjonalnego niedoboru *qi* nerek, niedoboru esencji lub *jing* albo niedoboru spowodowanego przez destrukcyjny wpływ czynników zewnętrznych, takich jak narkotyki na poziomie fizycznym lub szok na poziomie emocjonalnym. Przypadki te są trudne w leczeniu, a na najmniejszą nawet poprawę trzeba czekać latami. Terapia pożywieniem, a także terapia ziołowa mogą znacząco wzmocnić energię nerek, podobnie jak zmiana trybu życia. Należy wiedzieć, że niedobór *yin* nerek lub ogólnie niedobór *yin* nie odpowiada dobrze, jeśli w ogóle,

na leczenie akupunkturą. Stany takie wymagają terapii pożywieniem oraz ziołami leczniczymi.

■ Niedobór *yin* nerek (*shen yin xu*)

Niedobór *yin* nerek jest poważnym zaburzeniem systemu nerek i ma związek z niedoborem esencji (pustka *jing*), jako że esencja jest częścią *yin* nerek.

Niedobór *yin* nerek prowadzi do niedoboru płynów. W ciele może pojawić się ogień nasilający się z powodu niedoboru *yin* (*yin xu huo wang* – wewnętrzne gorąco), który dodatkowo wyczerpuje płyny *yin* (do objawów zalicza się: pobudzenie, zaczerwienienie policzków, suchość jamy ustnej i ból gardła). Jednym z ważnych symptomów niedoboru *yin* z pustym gorącem są nocne poty, znane w TMCh jako „złodziejskie poty" (*yin xu dao han*), które powodują utratę esencji *yin*. Według TMCh wszelkie płyny ciała, na przykład krew lub pot, są cennymi substancjami odżywczymi, które należy chronić. Niedobór *yin* nerek może wywoływać depresję, ospałość, spowolnienie umysłowe, zapominanie i przedwczesne starzenie.

> Diagnoza zachodnia: poważne wyczerpanie, syndrom wypalenia, przewlekłe zaburzenia zwyrodnieniowe, nasieniotok (mimowolny wyciek nasienia), konstytucyjna słabość i przewlekłe problemy części lędźwiowej kręgosłupa.

Patogeneza

Wszystkie czynniki wywołujące niedobór *qi* lub *yang* nerek i utrzymujące się przez długi czas ostatecznie prowadzić

będą do niedoboru *yin* nerek. Zaburzenie będzie postępować za sprawą przewlekłych chorób zwyrodnieniowych, długotrwałej gorączki, nadużywania narkotyków i alkoholu, dużej utraty krwi, nasilonego stresu i chronicznego braku snu. Praca na nocne zmiany (tak zwane „grobowe” zmiany), praca w nocy.

Objawy

Typowym objawem niedoboru *yin*, zwłaszcza nerek, są wspomniane wcześniej nocne poty, którym często towarzyszy tzw. gorąco pięciu serc (*wu yi*): gorące podeszwy stóp, wewnętrzne strony dłoni, gorąco i pieczenie za mostkiem. Dodatkowe objawy to suchość w jamie ustnej i gardle, pragnienie, ból pleców i kości, dzwonienie w uszach, utrata słuchu, zawroty głowy, zapominanie, impotencja, bezpłodność, przedwczesny wytrysk, głębokie i ciemne cienie dookoła oczu.
Język: Czerwony, popękany, bez nalotu.
Puls: Pusty, przyspieszony, strunowaty.

Terapia

Odżywić *yin* nerek
激• N 3 • PM 23 • N 6 • N 7 • N 10
Chronić i wzmacniać *yin*
激• Ren 4 • Śl 6

Unikaj

Produkty ogrzewające

Metoda gotowania	ogrzewająca
Smak	gorzki gorący, gorzki ciepły, ostry ciepły, ostry gorący
Napoje	kawa, czerwone wino, zbyt dużo czarnej i zielonej herbaty
Przyprawy	ostre przyprawy, sól

Unikaj również silnego przeciążenia umysłowego i fizycznego, braku snu, stresu i nadmiernej aktywności seksualnej.

Zalecane

Natura termiczna	neutralna, produkty ochładzające, które nawilżają i wytwarzają płyny
Metoda gotowania	ochładzająca
Smak	słony neutralny, słony chłodny, słodki neutralny, słodki chłodny
Mięso	wieprzowina, kaczka, gołąb
Ryby	ostrygi, ośmiornice, okoń, karp
Owoce	gruszki, odświeżające owoce, winogrona
Warzywa	odświeżające warzywa, kapusta, szparagi, marchew
Zboża	jęczmień, ryż, pszenica
Orzechy i nasiona	czarny sezam, orzechy włoskie
Inne	masło, śmietanka, mleko kozie i owcze

Komentarz/prognozy

Przy niedoborze *yin* nerek należy zdecydowanie unikać wszelkich czynników o naturze gorącej, które mogłyby spowodować wzrost *yang* i zaburzać regenerację *yin* nerek. Należą do nich: gorąco z pożywienia, stres i ciągłe przepracowanie. Istotne w leczeniu będą produkty ochładzające i nawilżające, które budują *yin* nerek i odżywiają ciało. Terapia powinna obejmować zarówno akupunkturę, jak i odżywianie oraz zioła chińskie. Niedobór *yin* nerek jest poważnym zaburzeniem, które wymaga kilku miesięcy terapii, żeby nastąpiła poprawa. Wzmacnianie esencji nerek (niedoboru *jing*) za pomocą pożywienia musi być kontynuowane przez miesiące, a nawet lata. Jednakże prognozy wyleczenia niedoboru *jing* nie są pomyślne.

Należy podkreślić niszczące działanie gorzkiej i ciepłej z natury używki, jaką jest kawa. Duże ilości kawy (około 6–8 filiżanek dziennie) wysuszają płyny i z czasem uszkadzają *yin* nerek.

Wzmacnianie i odżywianie *yin* oraz ogrzewanie *yang* nerek za pomocą właściwego pożywienia wzmacnia *yin* i *yang* organizmu. O nerkach trzeba pamiętać w kontekście leczenia chorób przewlekłych, bowiem w ich przebiegu ostatecznie zawsze dochodzi do osłabienia energii tego systemu.

Niedobór *yin* nerek (*shen yin xu*), niedobór *yin* serca (*xin yin xu*), brak

połączenia między sercem a nerkami (*xin shen bu jiao*)

Syndrom ten związany jest z osłabieniem aspektu *yin* dwóch ważnych narządów: nerek i serca. Stan ten, który należy traktować bardzo poważnie, często pojawia się jako skutek intensywnego napięcia fizycznego i emocjonalnego i skłania pacjentów z różnorodnymi symptomami do wizyty u terapeuty.

Kiedy *yin* danego narządu jest osłabione, zwłaszcza *yin* nerek będące źródłem wszelkiego *yin*, *yang* nie może być dłużej właściwie przytrzymywane. Nasilone *yang* wywołuje gorąco, które jeszcze bardziej będzie uszkadzać osłabione *yin*. Niedobór *yin* prowadzi do nadaktywności *yang* (*yin xu yang kang*). Jeśli osłabione są zarówno *yin* serca, jak i nerek, ogień *yang* może prowadzić do pojawienia się specyficznych objawów w „przestrzeni ducha” (*shen*). Przykładami mogą być zaburzenia snu, palpitacje serca i niepokój umysłowy. Odzwierciedla to stan, w którym niewystarczająca ilość *yin* nerek nie będzie w stanie schładzać ognia serca. Powiązanie między niedoborem *yin* nerek a niedoborem *yin* serca istnieje w odniesieniu do głębokiej warstwy *shao yin*. Według TMCh, jeśli połączenie między sercem a nerkami zostaje przerwane, zaczyna się proces umierania. Negatywne wpływy współczesnej cywilizacji, takie jak wytężony wysiłek fizyczny i brak odpowiedniego odpoczynku, stres umysłowy, zamartwianie się finansami i sprawami dotyczącymi związków, lęki

egzystencjalne oraz niezrównoważona dieta, czynią tę dolegliwość coraz bardziej powszechnym zjawiskiem.

> Diagnoza zachodnia: dogłębne wyczerpanie, syndrom wypalenia, przewlekłe choroby wyniszczające, nasieniotok (mimowolne wyciekanie nasienia), zwiększona aktywność seksualna, rozdrażnienie, zaburzenia snu.

Patogeneza

Ten zespół objawów ma swoje źródło w niedoborze *yin* nerek i nasila się na skutek zwiększonego napięcia emocjonalnego (lęk, żałoba, depresja). Silne napięcie emocjonalne (np. z powodu nagłego zakończenia związku) może osłabić *yin* serca, a w połączeniu z lękiem uszkodzić ważne połączenie *shao yin* między sercem a nerkami.

Objawy

Impotencja, zaburzenia płodności, brak menstruacji, silne wyczerpanie, zawroty głowy, zapominanie, zaburzenia snu, niepokój umysłowy, palpitacje serca, ból dolnej części pleców, zmazy nocne, sny erotyczne, silny popęd seksualny, ból pleców, drażliwość.

Terapia

Wzmocnić *yin* nerek i *yin* serca

• N 3 • Ren 4 • Śl 6 • S 5
Uspokoić *shen*

• S 7 • Du 20
Oczyścić pusty ogień serca

• S 6 • Os 8 • Os 7

Unikaj

Pożywienia termicznie gorącego i ciepłego, metod gotowania, które wzmacniają aspekt *yang* pożywienia; wysokoprocentowych napojów alkoholowych, słodyczy, pozbawionego równowagi stylu życia, przeciążenia umysłowego, nadmiaru seksu; używek stymulujących, takich jak amfetamina i ekstasy.

Zalecane

Natura termiczna	neutralne, chłodne i odświeżające produkty
Metoda gotowania	ochładzająca
Smak	gorzki neutralny, gorzki chłodny, słony neutralny, słony chłodny
Mięso	wieprzowina, wołowina, drób
Owoce	jabłka, banany, odświeżające rodzaje owoców
Warzywa	odświeżające rodzaje warzyw, grzyby, szparagi, szpinak, pomidor
Zboża	jęczmień, zarodki pszenne, ryż, kukurydza
Napoje	herbata z melisy, herbata z mięty pieprzowej, piwo pszeniczne

Komentarz/prognozy

Tego rodzaju poważny wzorzec wymaga natychmiastowej zmiany, często zastosowania psychoterapii. Dieta może tylko uzupełniać leczenie – nieznaczną poprawę uzyskać można głównie dzięki unikaniu jedzenia ogrzewającego.

Wyciszanie nadaktywnego *yang* w połączeniu z akupunkturą i ziołami chińskimi jest najistotniejsze. W tym samym czasie organizm musi zostać zrównoważony poprzez zastosowanie odpowiednej diety.

System narządów

- wątroba–pęcherzyk żółciowy
- przemiana drzewa

Narząd *zang*: wątroba (*gan*), W

Charakter

„Odpowiedzialna za całe wnętrze”

Lubi nieprzerwany, harmonijny przepływ *qi* i dzięki temu umożliwia prawidłowe wypełnianie wszelkich funkcji ciała. Cechuje się „strategicznym planowaniem”.

Rola w TMCh

- Zarządza swobodnym krążeniem *qi*.
- Przechowuje krew (*xue*).
- Przechowuje duszę eteryczną (*hun*).
- Zarządza mięśniami i ścięgnami.
- Zarządza tworzeniem strategii.
- „Otwiera się w oczach i rozkwita w paznokciach”.

Związek z pięcioma przemianami

- Emocja: wściekłość, złość.
- Czynnik klimatyczny: wiatr.

- Pora roku: wiosna.
- Kierunek: wschód.
- Kolor: zielony.
- Pora dnia: 1.00–3.00.

Narząd *fu*: pęcherzyk żółciowy (*dan*), PŻ

Charakter

„Urzędnik podejmujący decyzje”

Funkcja

- wspiera trawienie
- troszczy się o „wewnętrzny plan na życie”
- dodaje odwagi i inicjatywy
- pora dnia: 23.00–1.00

System narządów: wątroba–pęcherzyk żółciowy

- **Zarządza swobodnym krążeniem *qi***

Najważniejszą funkcją wątroby jest zapewnienie pozbawionego blokad i przeszkód przepływu *qi* w organizmie. Funkcję tę realizuje poprzez koordynowanie i kontrolowanie ilości oraz prędkości krążącego *qi* i substancji. Żeby ją wypełniać, wątroba musi pozostawać w stanie harmonii. Emocje takie jak złość czy wściekłość natychmiast blokują przepływ *qi* (stagnacja *qi* wątroby).

Objawy

Napięcie mięśniowe, uczucie ucisku, napięcie w klatce piersiowej, syndrom napięcia przedmiesiączkowego oraz rozpieranie w jamie brzusznej.

- **Przechowuje krew (*xue*)**

Inną funkcją wątroby jest przechowywanie krwi (*xue*). W czasie odpoczynku, kiedy leżymy lub śpimy, krew przepływa do wątroby, jest tam zatrzymywana, a następnie regenerowana. System śledziony jest odpowiedzialny za produkcję krwi, podczas gdy system serca odpowiada za jej przepływ.

Emocje takie jak złość i wściekłość zakłócają swobodny przepływ *qi* i mogą go zablokować lub zatrzymać. Długotrwały zastój przepływu *qi* prowadzi do rozwoju wewnętrznego gorąca z powodu tak zwanych „podgrzanych emocji”, wywołując następujące objawy: wznoszące się *yang* wątroby (*gan yang shang kang*), ogień wątroby (*gan huo shang yan*), uszodzenie *yin* wątroby oraz wiatr wątroby (*gan feng*).

Odżywianie i system narządów

Smak kwaśny, powiązany z wątrobą, działa ściągająco oraz kurcząco i odpowiada za gromadzenie płynów i ochronę krwi. Niezdrowe nawyki żywieniowe, silne emocje (np. agresja, złość i wściekłość) oraz pośpiech i stres powodują powstanie gorąca wątroby i upośledzają jej funkcjonowanie.

- Właściwe pożywienie, a zwłaszcza przyprawy i alkohol, mogą pomóc w rozproszeniu stagnacji *qi*, ale ich wpływ

jest ograniczony. Akupunktura, zioła chińskie i terapia ruchowa są bardziej odpowiednim sposobem leczenia.
- Przy gorącu wątroby absolutnie konieczne jest ograniczenie produktów energetycznie gorących oraz zwiększenie ilości pożywienia ochładzającego.
- Przy niedoborze krwi i *yin* wątroby należy wzmocnić krew i *yin*.
- Złość, wściekłość i buzujące emocje mogą zostać „uspokojone” i zrównoważone za pomocą pożywienia ochładzającego.

Syndromy wątroby a dietetyka chińska

Zaciskający zastój (stagnacja) *qi* wątroby (*gan qi yu jie*)
Wznoszące się *yang* wątroby (*gan yang shang kang*)
Ogień wątroby płonący w górę (*gan huo shang yan*)
Niedobór *yin* wątroby (*gan yin xu*)
Niedobór krwi wątroby (*gan xue xu*)

Zaburzenia równowagi systemu wątroby występują bardzo powszechnie. Głównym zadaniem tego systemu jest regulowanie i zapewnienie swobodnego przepływu *qi*. Wątroba jest najważniejszym narządem, jeśli chodzi o ochronę krwi. Duże ilości krwi powracają do niej nocą i są tam regenerowane. Wątroba „otwiera się” w oczach, więc zaburzenia wzroku i choroby oczu często są oznakami dysfunkcji systemu wątroby.

> Diagnoza zachodnia: ból głowy w okolicy skroni, nadciśnienie, zaburzenia snu, problemy ginekologiczne, takie jak bolesne skurcze menstruacyjne oraz zespół napięcia przedmiesiączkowego (ZNP); brak równowagi emocjonalnej objawiający się rozdrażnieniem i agresją.

Przyczyny

Dieta: Ogrzewające pożywienie i metody gotowania – zwłaszcza ostre przyprawy, wysokoprocentowy alkohol oraz bardzo tłuste lub oleiste potrawy – mogą osłabić wątrobę. Mają działanie rozgrzewające, stąd też „wzniecają” *yang* wątroby, które z kolei uszkadza *yin* wątroby. Często skutkuje to wznoszeniem się *yang* wątroby lub, w bardziej nasilonej formie, ogniem wątroby płonącym w górę (*gan huo shang yan*), któremu często towarzyszy niedobór *yin* wątroby. Ta zaś u kobiet często objawia się jako niedobór krwi.

Ogólne: Wątroba jest wrażliwa na wpływ zewnętrznych czynników patogennych, takich jak wiatr i wilgoć, a także niepokój emocjonalny. Medycyna chińska postrzega wątrobę jako filtr dla wszelkich emocji. Wątroba rozprzestrzenia ich wpływ w organizmie. Złość, wściekłość i wzburzenie powodują, że wątroba „kurczy się”, co uniemożliwia swobodny przepływ *qi*. Jednym z najpowszechniejszych syndromów w praktyce klinicznej jest zaciskający zastój *qi* wątroby (*gan qi yu jie*), które powstaje na tle emocjonalnym. Z pozoru nawet niewielkie emocje, na przykład z powodu kłótni, frustracji, mogą zablokować *qi* wątroby. Z czasem (po miesiącach lub

latach) tego rodzaju problemy kumulują się głęboko we wnętrzu ciała. Również pospieszny i stresujący tryb życia może „przegrzać“ wątrobę.

Przywracanie równowagi systemowi wątroby wymaga nie tylko modyfikacji w diecie, ale przede wszystkim zmian w sposobie życia, takich jak ograniczenie stresu, regularne ćwiczenia relaksujące, czas na odpoczynek i medytację, a także właściwe wyrażanie emocji.

■ Zaciskający zastój *qi* wątroby (*gan qi yu jie*)

> Diagnoza zachodnia: zaburzenia menstruacyjne, problemy ginekologiczne, takie jak bolesne skurcze menstruacyjne, zaburzenia wegetatywnego (autonomicznego) układu nerwowego, syndrom napięcia przedmiesiączkowego, depresja.

Objawy

Uczucie nagromadzenia i rozpierania w klatce piersiowej, wzdęcia w obszarze podżebrowym, gazy, rozdrażnienie, depresja, frustracje, wahania nastrojów z nagłymi wybuchami uczuć, osłabiony apetyt, syndrom napięcia przedmiesiączkowego, mdłości, odruchy wymiotne, bóle żołądka, biegunka (cykl powstrzymujący lub *xiang ke* – wątroba atakująca żołądek).
Język: Żywy kolor, wywinięte boki języka.

Puls: Napięty.

Terapia

Usunąć krępujące zablokowanie *qi* wątroby

激• W 3 • W 14 • PŻ 34 • W 13

Unikaj

Pożywienia, które obciąża wątrobę.

Napoje	alkohol, kawa
Inne	używki, barwniki spożywcze, środki konserwujące, mocno przyprawione potrawy, cukier

Zalecane

Tylko kilka produktów działa uspokajająco na wątrobę.

Owoce	śliwki
Warzywa	rzodkiew, chiński por (szczypiorek czosnku), seler, brązowe wodorosty
Orzechy i nasiona	czarny sezam
Inne	raki, krewetki, ocet

Żeby pobudzać przepływ *qi*	
Smak	łagodny ostry
Przyprawy	imbir, czosnek, pieprz (przyprawy te powinny być używane tylko w niewielkich ilościach, inaczej mogą uszkodzić wątrobę), majeranek
Warzywa	kalarepa, por, rzodkiew
Inne	alkohol, kolendra, chili (ostrożnie, gorące!)

Krępujące zablokowanie *qi* wątroby jest powszechnie spotykane w praktyce i może mieć różne nasilenie. Odpowiednia w takim przypadku będzie akupunktura, jak również leczenie za pomocą fitoterapii chińskiej. Zastój *qi* wątroby rozluźniać skutecznie będzie na przykład kombinacja punktów akupunkturowych JG 4 *Dolina Zjednoczenia* (*he gu*) i W 3 *Największy Przypływ* (*tai chong*).

■ Wznoszące się *yang* wątroby (*gan yang shang kang*)

> Diagnoza zachodnia: cefalgia (bóle głowy), nadciśnienie (wysokie ciśnienie krwi), migrena, zawroty głowy, dzwonienie w uszach, utrata słuchu, zaburzenia snu, suchość w jamie ustnej.

Objawy

Drażliwość, wybuchowość, ból głowy w obszarze skroni, uczucie ucisku za oczami, zawroty głowy, dzwonienie w uszach, utrata słuchu, zaburzenia snu, suche wargi.
Język: Czerwony, zwłaszcza na bokach.
Puls: Strunowaty, napięty.

Przyczyny

Dieta: Bardzo rozgrzewające jedzenie (np. alkohol i ostre przyprawy), podobnie jak ogrzewające metody gotowania, które nasilają *yang*, produkują gorąco i sprawiają, że *yang* się wznosi. Będzie to jednocześnie osłabiać *yin* wątroby.

Nadmiar tłustego pożywienia i olejów blokuje krążenie *qi*, co może prowadzić do powstania gorąca w ciele.
Ogólne: Stłumione emocje, takie jak gniew, wściekłość, oburzenie i frustracja, stanowią najpowszechniejszą przyczynę wznoszenia się *yang* wątroby. Niedobór *yin* wątroby lub nerek również może prowadzić do wznoszenia się *yang* wątroby. Intensywny tryb życia, brak równowagi emocjonalnej, frustracja, życie pod ciągłą presją czasu oraz niezdrowe nawyki żywieniowe są coraz częściej spotykane u pacjentów w praktyce klinicznej. Mogą one wywoływać różnorodne dolegliwości, takie jak zaburzenia górnego ogrzewacza, dzwonienie w uszach, bóle głowy, zawroty głowy i zaburzenia snu.

Terapia

Wzmocnić *yin* wątroby
激• W 8 • Śl 6 • N 3
Oczyścić gorąco
激• W 2 • W 3
Usunąć nadmiar *yang*
激• W 3 • PŻ 20 • PŻ 34 • Du 20

Unikaj

Natura termiczna	ciepłe i gorące produkty
Metoda gotowania	ogrzewająca

Smak	gorzki gorący, gorzki ciepły, ostry ciepły, ostry gorący, słodki gorący, słony gorący i kwaśny gorący
Przyprawy	ostre przyprawy, imbir, czosnek, pieprz, chili
Napoje	wysokoprocentowy alkohol, kawa
Inne	barwniki spożywcze, konserwanty, sól, bardzo oleiste i tłuste pokarmy, cukier

Wskazówka

Żadnego mięsa przez sześć tygodni!

Zalecane

Wszystkie produkty, które posiadają jakość ruchu zsyłającego oraz odżywiają *yin*.

Natura termiczna	neutralna chłodna, produkty zimne
Metoda gotowania	ochładzająca, surowe produkty
Smak	kwaśny chłodny, kwaśny zimny, gorzki chłodny, gorzki zimny
Owoce	rabarbar, cytryny, jabłka, mango, owoce morwy
Warzywa	szpinak, kiełki, pomidory, surowe warzywa, mniszek lekarski, goryczka, serca endywii belgijskiej, seler
Napoje	herbata zielona, herbata z mięty pieprzowej, piwo pszeniczne, kwas chlebowy (fermentowany napój na bazie zbóż), sok jabłkowy
Zboża	orkisz, pszenica, zarodki pszenne, fasola mung, kiełki fasoli mung
Produkty mleczne	kwaśne produkty mleczne, jogurt
Strączkowe	fasola mung, kiełki fasoli mung

Inne	sól

Mimo że piwo pszeniczne zawiera alkohol, działa bardzo ochładzająco na wątrobę i odżywia *yin*.

Komentarz/prognozy

W przypadku wznoszącego się *yang* wątroby należy unikać wszelkich produktów generujących gorąco. Leczenie trzeba zacząć od wprowadzenia diety ochładzającej i odżywiającej *yin* (przez cztery do sześciu tygodni wyłącznie dieta wegetariańska). Dodatkowo, oprócz zabiegów akupunktury wspieranych przez zioła chińskie, ważne jest uświadomienie pacjentowi, że długoterminowa stabilizacja wymaga zmiany stylu życia (żadnego stresu, złości!). W zależności od rodzaju wprowadzonych zmian, przy zastosowaniu terapii z obszaru TMCh można osiągnąć dobre efekty lecznicze. Ważne są ćwiczenia fizyczne na świeżym powietrzu!

■ Ogień wątroby płonący w górę (*gan huo shang yan*)

> Diagnoza zachodnia: bóle głowy, migrena, nadciśnienie (wysokie ciśnienie krwi), choroba Meniera (zawroty głowy związane z zaburzeniami błędnika), dzwonienie w uszach, przewlekłe zapalenie spojówek.

Objawy

Niepokój, bezsenność, rozdrażnienie, nagłe wybuchy gniewu, zawroty głowy, nasilone bóle głowy, zaczerwienione oczy, ucisk wewnątrzgałkowy, suchość w jamie ustnej, gorzki posmak w ustach, krwawienia z nosa, dzwonienie w uszach.
Język: Suchy, czerwony, czerwone brzegi, żółty nalot.
Puls: Napięty, przyspieszony.

Przyczyny

Dieta: Zbyt dużo alkoholu, nadmiernie przyprawione i nazbyt tłuste potrawy. Nadużywanie ogrzewających metod gotowania (grillowanie, pieczenie na rożnie, podsmażanie, smażenie itd.).
Ogólne: Powszechną przyczyną jest stagnacja *qi* wątroby na skutek przedłużającej się nierównowagi emocjonalnej (złość, frustracja czy wściekłość).

Terapia

Schłodzić ogień wątroby
激• W 2 • W 3 • PŻ 20
激• PŻ 34 • W 8 • PŻ 13

Unikaj

Natura termiczna	pożywienie gorące i ciepłe
Metoda gotowania	ogrzewająca
Smak	ostry gorący, ostry ciepły, słony gorący, słodki gorący, gorzki gorący, kwaśny gorący

Produkty	wysokoprocentowy alkohol, mocno przyprawione potrawy, bardzo tłuste i oleiste potrawy

Zalecane

Natura termiczna	jedzenie chłodne i zimne
Metoda gotowania	ochładzająca, surowe produkty
Smak	kwaśny chłodny, kwaśny zimny, gorzki chłodny, gorzki zimny
Produkty	ograniczyć sól i mięso, dieta wegetariańska przez kilka dni lub tygodni, żadnego alkoholu, żadnego cukru, żadnej kawy; sprawdź też zalecenia dietetyczne dla wznoszącego się *yang* wątroby

Przy płonącym w górę ogniu wątroby wybieraj produkty charakteryzujące się ruchem zsyłającym, o działaniu silnie ochładzającym.

Owoce	banany, rabarbar, arbuzy, cytryny, owoce tropikalne
Warzywa	ogórki, kasztany wodne, szpinak, pomidory, seler
Napoje	yerba mate, piwo pszeniczne, wermut
Produkty mleczne	jogurt
Inne	sól, mniszek lekarski, goryczka

Komentarz/prognozy

Przy tym syndromie należy rygorystycznie unikać wszelkiego jedzenia rozgrzewającego. Objawy często

pojawiają się nagle, a natychmiastowa akupunktura może pomóc sobie z nimi poradzić. W połączeniu z chińskimi remediami ziołowymi, długoterminowe leczenie przynosi dobre rezultaty.

■ Niedobór *yin* wątroby (*gan yin xu*)

Wzorzec ten rzadko pojawia się jako pojedynczy syndrom. Często połączony jest z innymi: wznoszącym się *yang* wątroby, ogniem wątroby płonącym w górę oraz ogólnym niedoborem krwi lub krwi wątroby.

> Diagnoza zachodnia: nadciśnienie (wysokie ciśnienie krwi), przewlekłe zapalenie spojówek, bóle głowy i przewlekła migrena.

Objawy

Nerwowość, wewnętrzny niepokój, suchość oczu, zawroty głowy, bóle głowy, zaczerwieniona twarz, zaczerwienione policzki, gorące wewnętrzne części dłoni i podeszwy stóp (typowy objaw niedoboru *yin*), osłabiony wzrok, depresja.
Język: Czerwonawy, suchy.
Puls: Cienki, przyspieszony, strunowaty.

Przyczyny

Dieta: Nadmiar produktów ostrych, nadużywanie metod gotowania, które wzmagają *yang*, zbyt dużo tłustego, oleistego pożywienia.
Ogólne: Skrajny wysiłek fizyczny i emocjonalny może osłabić *yin* wątroby. Nadmierna ilość pracy w nocy osłabia *yin* wątroby, a także krew, ponieważ według TMCh krew

jest przechowywana i regenerowana w wątrobie właśnie w nocy. Syndrom ten zaczyna być coraz bardziej powszechny, ponieważ długie godziny spędzone przed komputerem (co dotyczy coraz większej liczby osób) również osłabiają *yin* wątroby.

Nadmiar energii *yang*, na przykład z powodu napięcia emocjonalnego lub pożywienia o gorącej naturze termicznej, powoduje pojawianie się takich wzorców, jak wznoszące się *yang* wątroby lub ogień wątroby, co z czasem prowadzi do wyczerpania *yin* wątroby.

Terapia

Odżywić *yin* wątroby

• W 8 • Śl 6 • N 3 • PM 18

Unikaj

Natura termiczna	pożywienie gorące i ciepłe
Smak	gorzki gorący, ostry gorący, kwaśny gorący
Metoda gotowania	ogrzewająca
Produkty	wszelkie produkty, które osłabiają *yin*, zwłaszcza ostre przyprawy, kawa, wysokoprocentowy alkohol, czerwone wino, tytoń

Zalecane

Natura termiczna	pożywienie chłodne, zimne i neutralne
Metoda gotowania	ochładzająca
Smak	kwaśny odświeżający, kwaśny ochładzający, kwaśny neutralny, słodki ochładzający, słodki zimny
Warzywa	ogórki, kiszona kapusta, seler (korzeń), szpinak, pomidory
Napoje	kwas chlebowy (napój fermentowany na bazie zbóż)
Zboża	orkisz, jęczmień, pszenica
Produkty mleczne	kwaśne produkty mleczne
Produkty sojowe	tofu

Komentarz/prognozy

Zrównoważona dieta zawierająca neutralne i lekko ochładzające produkty, a także unikanie nadmiaru produktów ogrzewających, w połączeniu ze zmianami w trybie życia, mogą doprowadzić do złagodzenia objawów.

■ Niedobór krwi wątroby (*gan xue xu*)

Symptom ten pojawia się zazwyczaj w połączeniu z niedoborem *yin* wątroby.

> Diagnoza zachodnia: anemia, neurozy, zaburzenia menstruacyjne, takie jak bolesne miesiączkowanie, brak miesiączki.

Objawy

Zawroty głowy, niewyraźne widzenie, suche oczy, matowa cera, wyraźna bladość, kurza ślepota, ogólna słabość, drętwienie kończyn, drżenie, skurcze, zaburzenia menstruacji, takie jak brak miesiączki, bezsenność.

Przyczyny

Dieta: Nadmiar zbytnio przyprawionego i ogrzewającego pożywienia osłabia *yin*. Produkty, które są zbyt zimne, osłabiają z kolei *qi* śledziony i upośledzają powstawanie krwi.

Ogólne: Utrata krwi, na przykład podczas operacji chirurgicznej lub porodu. Nadmierna aktywność w nocy, kiedy wątroba powinna przechowywać i regenerować krew. Krew jest ważną substancją typu *yin*, która budowana jest głównie dzięki dobremu funkcjonowaniu śledziony, ale też nerek. Długotrwałe działanie czynników wpływających negatywnie na trzy narządy: śledzionę, nerki i wątrobę, skutkuje niedoborem krwi. Jako że krew jest substancją transportującą *qi*, niedobór krwi osłabia całe ciało. Problemy ze ścięgnami, mięśniami i paznokciami pojawiają się na skutek niedostatecznego ich odżywienia z powodu niedoboru krwi. Krew jest „miejscem spoczynku” dla ducha (*shen*), który w przypadku niedoboru krwi wątroby nie może być stabilnie „zakotwiczony” w ciele. Objawami tego stanu będą: bezsenność, lunatykowanie i niestabilny umysł.

Terapia

Odbudować krew wątroby

• Śl 10 • Śl 6 • PM 17

• PM 18 • W 8
Odżywić *yin* nerek
• N 3 • N 6 • Śl 6
Wzmocnić *qi* śledziony
• Śl 3 • PM 20 • PM 21

Unikaj

Ogrzewających metod gotowania, pożywienia termicznie gorącego. Wszelkich produktów gorzkich, zwłaszcza smaków gorzkiego gorącego i gorzkiego ciepłego; smaków ostrego gorącego i ostrego ciepłego, ponieważ wysuszają krew. Czarnej herbaty, kakao, ostrych przypraw, takich jak czosnek, imbir, pieprz, curry, cynamon. Energetycznie gorących napojów, na przykład kawy, wysokoprocentowego alkoholu, herbaty yogi.

Zalecane

Metoda gotowania	ochładzająca
Smaki	słodki neutralny, słodki ciepły, kwaśny neutralny, kwaśny chłodny
Zboża	amarantus, ryż krótkoziarnisty (kleisty), ryż
Warzywa	wszelkie warzywa termicznie neutralne i odświeżające, zwłaszcza te, które są koloru czerwonego, na przykład czerwone buraki, czerwona kapusta, marchew, a także szpinak, fenkuł
Mięso	drób, wątróbka drobiowa, wołowina, bulion wołowy, wątroba wołowa, wątróbka cielęca, wątróbka jagnięca

	(preferowana wątroba pochodzenia ekologicznego)
Ryby	ostrygi, małże, ośmiornice, okonie, węgorze
Owoce	czerwone rodzaje owoców, takie jak winogrona, czereśnie, longany (rodzaj liczi), śliwki
Orzechy i nasiona	sezam, nasiona słonecznika
Napoje	sok z czerwonych buraków, sok z czereśni, sok śliwkowy, herbata koloru czerwonego (herbata z dzikiej róży, hibiskusa), sok z czerwonych winogron, czerwone wino w umiarkowanej ilości

Zalecane w przypadku niedoboru krwi wątroby	
Mięso	drób (kaczka), wątróbka królicza, wątróbka zajęcza, wątroba wieprzowa (preferowana wątroba pochodzenia ekologicznego)
Ryby	ostrygi, krab, białe ryby, okoń
Owoce	jabłka, liczi, śliwki, winogrona, longany
Warzywa	warzywa termicznie neutralne i ochładzające z przemiany drzewa, posiadające kolor zielony, jak fasole, brokuły, roszponka warzywna, korzeń lotosu, burak liściowy, szpinak, kiełki, pomidory
Napoje	sok z marchwi, sok pomidorowy
Zboża	pszenica, ryż krótkoziarnisty (kleisty)
Przyprawy	rukiew wodna, majeranek, korzeń pietruszki
Orzechy i nasiona	sezam, nasiona słonecznika
Inne	żółtko jajka

System narządów

- serce–jelito cienkie

- przemiana ognia

Narząd *zang*: serce (*xin*), S

Charakter

„Władca i Boski Cesarz”

Serce reprezentuje wszelkie emocjonalne, umysłowe i duchowe możliwości, które składają się na unikalną osobowość danej osoby. Jest miejscem przebywania świadomości i witalności umysłowej.

Rola w TMCh

- Zarządza krwią (*xue*) i naczyniami krwionośnymi.
- Zarządza cyrkulacją krwi.
- Przechowuje ducha (*shen*).
- „Otwiera się w języku” i zarządza mową, zmysłem smaku.

Związek z pięcioma przemianami

- Emocja: radość.
- Czynnik klimatyczny: gorąco.
- Pora roku: lato.
- Kierunek: południe.
- Kolor: czerwony.
- Smak: gorzki.
- Pora dnia: 11.00–13.00.

Narząd *fu*: jelito cienkie (*xiao chang*)

Charakter

„Utrzymuje Urząd Recepcji”

Funkcja

- Otrzymuje „wodę i ziarno” (pożywienie), które zostało rozłożone w żołądku, i dalej je transformuje.
- Oddziela mętne płyny od czystych oraz ekstrahuje składniki odżywcze z jedzenia.
- Na poziomie mentalnym: ułatwia osąd i rozróżnianie między tym, co ważne, a tym, co nieważne.
- Pora dnia: 13.00–15.00.

System narządów: serce–jelito cienkie

- **Przechowuje ducha (*shen*)**

Shen mieści w sobie ducha lub „świadomość” w najszerszym tego słowa znaczeniu: to mentalne, intelektualne, emocjonalne i duchowe możliwości danej osoby. W TMCh uważa się, że czynniki te pozostają w bliskim związku z sercem, krwią i *yin*. Krew jest materialną kotwicą dla *shen*. Zaburzenia duchowe (bezsenność lub pomieszanie umysłowe; *shen pi* lub znużenie duchowe i brak siły) mogą być związane ze wzorcami patogennymi dotyczącymi substancji, jak choćby niedoborem krwi serca. Ducha można uspokoić poprzez unikanie energetycznie bardzo gorących produktów (czosnku, imbiru, alkoholu). W wielu tradycjach religijnych lub duchowych istnieją precyzyjne wskazówki dietetyczne, których przestrzeganie prowadzić ma do uspokojenia umysłu. Wzmocnienie krwi

jest również kluczowe w leczeniu niektórych rodzajów bezsenności.

- **Zarządza krwią**

Serce jest odpowiedzialne za „zakotwiczenie” *qi* pozyskanego z pożywienia (*gu qi*) w krwi oraz za cyrkulację krwi w ciele.

Odżywianie i system narządów

- Nie należy spożywać zbyt wielu produktów gorących, żeby utrzymać w stanie spokoju ducha i serce.
- Trzeba unikać wpływu zewnętrznego gorąca (czynnik klimatyczny), a także „wewnętrznego” gorąca, które powstaje na skutek stresu, furii albo z powodu picia kawy lub spożywania ostrych przypraw.
- Nadmiar smaku gorzkiego wysusza krew i płyny ciała.
- Odżywianie *yin* serca zgodnie ze wskazaniami dietetycznymi może wspierać krew.
- Przy zastoju krwi, podobnie jak przy zastoju *qi*, sama dieta jest niewystarczająca; lepsze rezultaty osiąga się, stosując akupunkturę i zioła chińskie.

Syndromy związane z sercem a dietetyka chińska

Niedobór *qi* serca (*xin qi xu*)
Niedobór *yang* serca (*xin yang xu*)
Niedobór krwi serca (*xin xue xu*)
Pustka *yin* serca (*xin yin xu*)
Wznoszący się ogień serca (*xin huo shang yan*)

Według TMCh serce pełni rolę cesarza w ciele. Jego najważniejszą funkcją jest utrzymywanie ducha (*shen*). Ten zaś rezyduje we krwi i *yin*, tworząc naturalne połączenie między sercem a krwią. Poza związkami z umysłem i duchem serce (przemiana ognia) ogrzewa ciało i dodaje mu żywotności. Z sercem związana jest radość. Innymi ważnymi funkcjami systemu serca są: zarządzanie krwią (*xue*) i naczyniami krwi, a także odpowiedzialność za pocenie się. Wzorce dysharmonii w systemie powstają na skutek takich emocji, jak nadmierna radość, ale też smutek i złość. Innymi czynnikami przyczyniającymi się do problemów serca mogą być: duża ilość pracy wykonywanej pod silną presją czasu, zewnętrzne czynniki patogenne, zwłaszcza gorąco oraz brak radości i/lub miłości.

> Diagnoza zachodnia: bezsenność, niepokój, palpitacje serca, tachykardia napadowa, tachyarytmia, zawroty głowy, nocne poty, koszmary nocne, zaburzenia układu sercowo-naczyniowego.

Terapia

Ogólne: Leczenie dietą w przypadku dysharmonii w sercu ma ograniczoną skuteczność. Jak przy wszelkich syndromach przepełnienia (nadmiaru), które związane są z symptomami gorąca, zaleca się unikanie produktów i metod gotowania typu *yang* oraz wybieranie produktów odżywiających *yin* i ochładzających metod gotowania. Wzorce niedoboru mogą być leczone za pomocą ciepłych i neutralnych produktów.

Zalecane są smaki gorzki ciepły i gorzki neutralny z przemiany ognia.

System serca jest wrażliwy zwłaszcza na zewnętrzne i wewnętrzne gorąco. W przypadku leczenia zaburzeń serca należy jedynie sporadycznie używać gorących i ciepłych termicznie produktów, takich jak ostre przyprawy i wysokoprocentowy alkohol. Nawet niewielkie ilości produktów ostrych, na przykład pieprzu lub czosnku, jedzone późnym wieczorem mogą powodować zaburzenia snu, niepokój itd.

Leczenie syndromu: „wznoszącego się ognia serca” (*xin huo shang yan*) zakłada unikanie wszelkich produktów i metod gotowania typu *yang* oraz używanie produktów gorzkich ochładzających. Syndromy „gorącego śluzu blokującego serce” (*tan huo rao xin*) i „śluzu mącącego otwory serca” (otwory narządów zmysłów – przyp. tłum.) (*tan mi xin qiao*) powinny być leczone za pomocą diety mającej na celu zmniejszenie ilości śluzu, z zastosowaniem produktów rozrzedzających i eliminujących śluz. Stany te leczy się z lepszym skutkiem dzięki remediom ziołowym i akupunkturze. To samo odnosi się do „zablokowania serca z powodu zastoju krwi”. Dietetyka chińska jest skuteczna w leczeniu następujących syndromów: niedoboru *yang* serca, niedoboru krwi serca oraz niedoboru *yin* serca.

■ Niedobór *yang* serca (*xin yang xu*)

Niedobór *qi* serca i niedobór *yang* serca są leczone za pomocą tych samych wskazań dietetycznych. Niedobór *yang* serca różni się od niedoboru *qi* serca występującymi dodatkowo objawami zimna.

> Diagnoza zachodnia: zaburzenia związane z układem autonomicznym serca, arytmia serca, wyczerpanie.

Objawy

Apatia, zmęczenie, wyczerpanie, zimne kończyny, blada, błyszcząca twarz, duszności (skrócony oddech) w czasie wysiłku, ucisk w obszarze serca, czasem przyspieszone bicie serca z uczuciem bardzo silnych uderzeń serca, skrócony oddech, spontaniczne poty.
Język: Blady, lekko opuchnięty.
Puls: Słaby.

Przyczyny

Ogólne: Bardzo nasilone napięcie emocjonalne, zwłaszcza smutek, może prowadzić do niedoboru *qi* serca, a później do niedoboru *yang* serca. Utrata krwi w pierwszej kolejności osłabia *qi* serca, potem jego *yang*. Niedobór *yang* serca może być również w pewnym stopniu spowodowany przez niedobór *yang* nerek, jako że nerki są źródłem wszelkiego *yang* w ciele. Symptomy pojawiają się w peryferyjnych częściach ciała, głowie i kończynach, ponieważ organizm nie posiada wystarczającej ilości energii *yang*, żeby właściwie zasilić te obszary.

Terapia

Wzmocnić i odbudować *yang* serca
Uzupełnić *yang*

激• S 5 • PM 15 • Ren 4

激• Ren 6 • moksa

Unikaj

Wszystkich produktów, które osłabiają *yang*.

Natura termiczna	wszelkie produkty chłodne i zimne
Metoda gotowania	ochładzająca
Smak	gorzki chłodny, gorzki zimny
Warzywa	surowe warzywa
Owoce	owoce cytrusowe
Produkty mleczne	jogurt
Inne	lody, lodowato zimne napoje; również produkty mrożone podgrzewane w mikrofalówce, ponieważ nie mają wystarczającej ilości *qi*

Zalecane

Natura termiczna	ciepła neutralna; gorąca w małych ilościach
Metoda gotowania	ogrzewająca
Smak	gorzki ciepły; gorzki gorący w umiarkowanej ilości, kwaśny gorący/ciepły, słodki gorący/ciepły, ostry gorący/ciepły
Mięso	jagnięcina, wołowina

Zboża	gryka, kukurydza, ryż krótkoziarnisty (kleisty), owies
Napoje	herbata yogi, ciepłe piwo pszeniczne, kawa, kakao
Inne	anyż, chili

Kawa wysusza krew i zawsze powinna być spożywana z umiarem; jeśli to możliwe, przygotowując kawę, należy dodać ogrzewające przyprawy (np. kardamon lub cynamon).

Komentarz/prognozy

Ważne są zmiany w stylu życia (np. chodzenie spać przed 23.00) oraz okresy należytego wypoczynku i relaksu. *Yang* serca i *qi* serca mogą być zregenerowane w ciągu tygodni lub miesięcy dzięki dłuższym okresom odpoczynku i przestrzeganiu właściwych zaleceń dietetycznych.

■ Niedobór krwi serca (*xin xue xu*)

> Diagnoza zachodnia: anemia, zaburzenia układu autonomicznego serca, wyczerpanie i stany wymagające rekonwalescencji.

Objawy

Blada twarz, blade usta, palpitacje serca, zmęczenie, słabość, wewnętrzny niepokój, zapominanie, lękliwość, częste mruganie powiekami, zaburzenia snu z dużą ilością snów, zawroty głowy, kłopoty z zaśnięciem, koszmary senne, depresja, pobudzenie.
*Język***:** Blady, bruzda na środku, czasami opuchnięty na czubku.

Puls: Cienki.

Przyczyny

Dieta: Nadmierna ilość ostrych produktów, które uszkadzają *yin*. Mocno wysuszające produkty, jak kawa i alkohol. Błędy dietetyczne, które prowadzą do niedoboru śledziony i zaburzają prawidłowe powstawanie krwi.
Ogólne: Niedobór krwi serca powstaje ogólnie z tych samych przyczyn, co ogólny niedobór krwi lub niedobór krwi wątroby. Utrata krwi, na przykład podczas porodu, za dużo stresu, nasilona aktywność fizyczna (pocenie się osłabia energię *qi* i *yang*), utrzymujące się problemy emocjonalne, zwłaszcza smutek i złość – wszystko to uszkadza *yin*.

Terapia

Wzmocnić krew serca

• PM 15 • Ren 14 • Ren 15
Wzmocnić śledzionę

• Śl 6 • PM 20 • Ż 36 • Śl 3
Odżywić *yin* ciała

• Śl 6 • N 6 • N 3 • Ren 4

Unikaj

Natura termiczna	produkty, które są zbyt gorące lub zbyt ciepłe
Metoda gotowania	ogrzewająca

Produkty	mocno wysuszające produkty, takie jak kawa, czerwone wino, ostre przyprawy

Zalecane

Natura termiczna	neutralna ciepła, chłodna
Smak	słodki ciepły, słodki neutralny, kwaśny neutralny
Mięso	kaszanka, mięso kurczaka, wołowina, bażant
Ryby	ostrygi
Owoce	wiśnie, longan (rodzaj liczi), czerwone winogrona
Zboża	ryż krótkoziarnisty (kleisty), pszenica, płatki owsiane
Napoje	mleko kozie, mleko owcze, mleko krowie

Również wszelkie produkty zalecane dla ogólnego wzmocnienia krwi (Niedobór krwi).

■ Niedobór *yin* serca (*xin yin xu*)

> Diagnoza zachodnia: anemia, chroniczne wyczerpanie, nadciśnienie (wysokie ciśnienie krwi), menopauza, przewlekłe zaburzenia snu.

Objawy

Wewnętrzne zdenerwowanie, niepokój, kłopoty z zaśnięciem i dużo snów, problemy z przespaniem całej nocy, uczucie pragnienia, suchość w ustach, pobudzenie, zaczerwienione policzki, stan podgorączkowy wieczorem.

Szczególnie ważne objawy rozróżniające: nocne poty, uderzenia gorąca, gorące stopy i podeszwy stóp.
Język: Czerwony, brak nalotu, czerwone kropki na czubku, rozwarstwienie na czubku.
Puls: Pusty, unoszący się, przyspieszony.

Przyczyny

Ogólne: Gorączka, gadatliwość, stres, bycie zawsze „w pędzie”, tryb życia „w pośpiechu”, nadmierna aktywność seksualna późno w nocy.

Diagnostyka różnicowa

Odróżnienie niedoboru *yang* serca od niedoboru *yin* serca: większe kłopoty ze snem przy niedoborze *yin* serca; powszechne u osób w wieku średnim i podeszłym.

Terapia

Odżywić *yin* serca
激• S 6
Uspokoić ducha (*shen*)
激• Du 20 • Ren 15
Odżywić *yin* ciała
激• Śl 6 • N 6 • N 3

Unikaj

Natura termiczna	gorące i ciepłe produkty
Metoda gotowania	ogrzewająca

Smak	ostry gorący, ostry ciepły, gorzki gorący, gorzki ciepły
Produkty	wszelkie produkty wysuszające i ogrzewające

Zalecane

Natura termiczna	neutralna, ochładzająca, dopuszczalne lekko ogrzewające produkty
Smak	słodki neutralny, słodki ciepły, słodki chłodny, gorzki neutralny, kwaśny neutralny, kwaśny chłodny
Mięso	wołowina, (wieprzowina)
Owoce	czerwone winogrona
Zboża	pszenica (pasta)
Produkty mleczne	ser z mleka koziego, ser z mleka owczego
Orzechy i nasiona	nasiona maku, czarny sezam
Inne	makowiec

■ Wznoszący się ogień serca (*xin huo shang yan*)

> Diagnoza zachodnia: wysokie ciśnienie krwi, zaburzenia układu autonomicznego serca, zapalenie języka (piekący język).

Objawy

Wewnętrzne zdenerwowanie, niepokój, zaburzenia snu z koszmarami sennymi, niestabilność emocjonalna i impulsywność, zaczerwieniona twarz, nadżerka i

owrzodzenie w obszarze jamy ustnej (wrzodziejąca narośl rakowata), gorzki posmak w ustach, ciemny mocz.
Język: Czerwony koniuszek, żółty nalot, czerwone kropki.
Puls: Przyspieszony, silny.

Przyczyny

Dieta: Zbyt wiele nadmiernie przyprawionych i ogrzewających produktów.
Ogólne: Silne pobudzenie emocjonalne i napięcie, jak w przypadku długo tłumionych lęków i zmartwień mogących nagle uwolnić się pod postacią wznoszącego się ognia serca.

Wznoszący się ogień serca często ma związek z niedoborem *yin* nerek i *yin* serca, które to stany skutkują utratą kontroli nad *yang* serca.

Terapia

Ochłodzić ogień serca

• S 7 • S 8 • Os 5
Uspokoić ducha (*shen*)

• Du 20 • S 9

Unikaj

Natura termiczna	ogrzewające produkty i metody gotowania
Smak	gorzki gorący, ostry gorący
Produkty	wysokoprocentowy alkohol, ostre przyprawy

Zalecane

Natura termiczna	chłodne i zimne produkty
Smak	gorzki chłodny, gorzki zimny, kwaśny chłodny, kwaśny zimny
Owoce	rabarbar, arbuz, cytryna
Warzywa	sałatki z surowych warzyw, pomidor, mniszek lekarski
Napoje	kwas chlebowy (napój fermentowany na bazie zbóż), czarna herbata
Produkty mleczne	kwaśne produkty mleczne
Inne	goryczka, wermut, zielona herbata

Komentarz/prognozy

W stanie ostrym syndrom ten można tylko w niewielkim stopniu złagodzić odpowiednią dietą. Jednakże długoterminowo terapia pożywieniem może działać korzystnie. Leczenie powinno skupiać się na akupunkturze i ziołolecznictwie.

4. Klasyfikacja produktów spożywczych

Warzywa

Zboża i soja

Przyprawy, zioła, substancje słodzące, dodatki

Owoce

Mięso i drób

Ryby/owoce morza

Produkty mleczne, jajka, oleje i tłuszcze

Orzechy i nasiona

Napoje alkoholowe, kawa i herbata

Warzywa

Warzywa reprezenują wszystkie smaki i wszelkie warianty natury termicznej. Dietetyka chińska uważa, że są one idealnym uzupełnieniem zbóż. W klasyce *Su Wen* czytamy: „Pięć rodzajów ziaren odżywia, a pięć rodzajów warzyw uzupełnia”.

- Do leczenia **nadmiaru** (osoba krzepka; głośny, mocny głos; uczucie gorąca, nadaktywność, zachowania choleryczne, ekstrawertzm, język z grubym nalotem, puls przepełniony): korzeń selera, sałata, szpinak, bakłażany i pomidory.
- Do leczenia **niedoboru** (osoba słaba; słaby, cichy głos; dreszcze, częste uczucie zmęczenia i wyczerpania, introwertyzm, język spuchnięty, puls słaby): fenkuł, słodkie ziemniaki, marchew i kapusta.
- Do leczenia **gorąca** (zaczerwieniona twarz, pragnienie zimnych napojów, pogorszenie stanu i bólu pod wpływem gorąca, język czerwony, puls przyspieszony): pomidory, ogórki, kiełki (bambus, soja, fasolka mung) oraz mniszek lekarski.
- Do leczenia **zimna** (dreszcze, awersja do zimna, stan i ból pogarszające się pod wpływem zimna, język blady, spuchnięty; puls słaby, wolny): pory, cebula, cebula dymka, fenkuł i marchew.
- Do leczenia **wilgoci** (ogólne uczucie ociężałości, patologiczne opuchlizny i obrzęki; chroniczne dolegliwości związane ze śluzem, np. zapalenie zatok

czołowych, zapalenie oskrzeli, cysty, guzy): serca endywii belgijskiej.
- Do leczenia **suchości** (suche usta i wargi, spierzchnięta skóra, suche błony śluzowe): pomidory, ogórki.

Bakłażan (oberżyna)

Natura termiczna	chłodna
Smak	słodki
System narządów	żołądek i śledziona, jelito grube
Kierunek	zsyłający
Przemiana	ziemia
Działanie	oczyszcza gorąco, porusza i ochładza krew, rozprasza zastój krwi, zmniejsza opuchlizny, uśmierza ból; harmonizuje wątrobę i macicę, zwłaszcza w przypadku stłumionych emocji
Metody przygotowania	gotowany, smażony, pieczony, jako sok, wywar lub preparowany w winie
Zawartość	woda, węglowodany, witamina C, wapń, niacyna, żelazo, fosfor, ponadprzeciętna ilość amaroidów (goryczki), olejki esencjonalne

Wskazania

- Gorąco we krwi: swędzące, silnie czerwone zmiany skórne, wrzody i narośle skórne, zapalenie piersi, karbunkuły (do użytku zewnętrznego), krwawe stolce, hemoroidy.

Cebula

Natura termiczna	ciepła
Smak	ostry i słodki (po lekkim podsmażeniu)
System narządów	płuca, żołądek, jelito grube
Kierunek	wznoszący
Działanie	wzmacnia żołądek, reguluje *qi*, rozprasza zastoje krwi, wyprowadza zimno, działa napotnie, wzmaga apetyt, rozluźnia stagnację *qi* oraz wzmacnia środkowy ogrzewacz, kiedy brzuch jest napięty i brak apetytu
Metody przygotowania	jako sok, smażona lub suszona; cebula traci swoje właściwości, jeśli jest gotowana zbyt długo
Zawartość	duże stężenie esencjonalnych olejków siarkopochodnych (izotiocyjaniany), wiele fitoodżywek (fitoncydy), zwłaszcza kwercetyny flawonoidalnej, wapnia, jodu, selenu, fosforu, fluoru, potasu, witamin B_1, B_2 i C, prostaglandyny A, olejków gorczycowych

Wskazania

- Nadciśnienie (wysokie ciśnienie krwi), hiperlipidemia (zwiększony poziom lipoprotein we krwi), choroba wieńcowa serca (medycyna zachodnia i chińska).
- Zapalenie oskrzeli (medycyna zachodnia i chińska).
- Zaburzenia związane z zimnym wiatrem i śluzem: ogólne przeziębienie z objawami zimna, zapalenie oskrzeli, zapalenie zatok (rozrzedza śluz), zimno w klatce piersiowej i gardle.

Tradycyjny przepis: ugotuj cebulę z łyżeczką miodu; stosuj zewnętrznie jako okład z cebuli lub wcieraj w klatkę piersiową.

- Do użytku zewnętrznego w przypadku ukąszeń owadów, opuchlizny, bólu: kompres z surowej cebuli lub soku z cebuli.

Przeciwwskazania

- Objawy gorąca.
- Ogólny niedobór *yin*.

Cebula zielona (dymka)

Natura termiczna	ciepła
Smak	ostry
System narządów	płuca, żołądek
Kierunek	wznoszący
Przemiana	metal
Działanie	usuwa pochodzące z zewnątrz patogenne czynniki pogodowe z powierzchni ciała, porusza *yang*, rozprasza zimno, detoksykuje
Metody przygotowania	wywar, sok, pasta, podsmażona, gotowana na parze lub jako przyprawa; jej działanie jest słabsze, jeśli była gotowana zbyt długo
Zawartość	bogata w esencjonalne olejki (zwłaszcza allicynę) oraz w witaminy C i A, wapń; również witaminy B_1 i B_2; potas, fosfor, żelazo, jod i selen

Wskazania

- Przeziębienia z powodu wpływu zewnętrznego wiatru i zimna: dreszcze, awersja do zimna, gorączka bez potów, bóle głowy, zapchany nos.
- Objawy zimna w środkowym ogrzewaczu: ból jamy brzusznej i biegunka.

Wywar z cebuli dymki i imbiru.

- Ból w jamie brzusznej z powodu zakażenia pasożytami.

Około 30 g (łyżka stołowa) soku z zielonej cebuli wraz z taką samą ilością oleju sezamowego dziennie.

- Ostre owrzodzenia lub nadżerki we wczesnym stadium.

Dwie lub trzy łyżki stołowe soku z cebuli dymki wymieszaj z niewielką ilością brązowego cukru do smaku i gorącą wodą; pij raz dziennie.

Przeciwwskazania

- Ogólny brak sił i tendencja do spontanicznych potów.

Kapusta

Natura termiczna	neutralna
Smak	słodki
System narządów	jelito grube, płuca

Kierunek	wznoszący
Przemiana	ziemia
Działanie	wzmacnia środkowy ogrzewacz, uśmierza ostry ból, wspomaga trawienie
Metody przygotowania	surowa, jako sałatka albo sok (dobry w przypadku wrzodów jelit)
Zawartość	duża zawartość witamin B_1, B_2, C i A, beta-karotenu, flawonoidów, wapnia, fosforu, potasu, żelaza, cynku

Wskazania

- Dysharmonia żołądka i śledziony oraz stagnacja: ból skurczowy w środkowej części jamy brzusznej, zaparcia.
- Wrzody żołądka i dwunastnicy (poglądy zachodniej i chińskiej medycyny są w tym przypadku zbieżne).

Kapusta pekińska (kapusta napa)

Natura termiczna	neutralna, z tendencją w kierunku zimna
Smak	słodki
System narządów	żołądek, jelito grube
Kierunek	zsyłający
Przemiana	ziemia
Działanie	oczyszcza gorąco, wspiera trawienie, wytwarza płyny ciała, działa moczopędnie i przeczyszczająco
Metody przygotowania	wyciśnięty sok, gotowana lub jako wywar
Zawartość	bogata w witaminę A, B_1 i C, niacynę, wapń i żelazo; beta-karoten, magnez, fosfor, podstawowe aminokwasy, oleje gorczycowe

Wskazania

- Gorąco w żołądku: zapalenie błony śluzowej żołądka, wrzody żołądka, wrzody dwunastnicy, pragnienie, suchość w jamie ustnej.
- Gorąco w płucach: przeziębienie z gorączką, kaszel.

Wywar z soku z kapusty pekińskiej, rzodkwi i miodu.

- Suchość i gorąco w jelitach: zaparcia, wzdęcia.

Korzeń lotosu

Natura termiczna	surowy: chłodna gotowany: ogrzewająca
Smak	słodki
System narządów	żołądek, śledziona, serce
Kierunek	zsyłający
Przemiana	ziemia
Działanie	spożywany na surowo oczyszcza gorąco, wytwarza płyny, ochładza krew, rozprasza stagnację; gotowany wspiera środkowy ogrzewacz, uzupełnia krew, uśmierza biegunkę

Wskazania

- Objawy gorąca: gorączka, pragnienie, rozdrażnienie.

Surowy korzeń lotosu.

- Objawy gorąca krwi: krwawienia z nosa, stolec z krwią.

Surowy korzeń lotosu.

- Niedobór środkowego ogrzewacza: brak apetytu (anoreksja, mdłości, dysfagia (trudności lub ból podczas przełykania), biegunka.

Gotowany korzeń lotosu.

- Niedobór krwi: ogólne zmęczenie, zawroty głowy, nawracające omdlenia. Zalecany zwłaszcza po porodzie, gdyż korzeń lotosu gotowany z arcydzięglem (*radix angelicae sinensis*) odbudowuje krew.

Ogórek

Natura termiczna	chłodna
Smak	słodki
System narządów	śledziona, żołądek, jelito grube
Kierunek	zsyłający
Przemiana	ziemia
Działanie	oczyszcza gorąco, drenuje *yang*, działa moczopędnie, redukuje obrzęki, odtruwa, oczyszcza skórę
Metody przygotowania	jako sałatka, surowy, gotowany, smażony oraz jako wywar
Zawartość	woda, witaminy B_1, B_2, niacyna, beta-karoten, rutyna, wysoka zawartość potasu, magnezu, amaroidów (goryczki)

Wskazania

- Ogólne objawy gorąca: pragnienie, niepokój, opuchlizna i ból gardła, chrypka, zaczerwienione i spuchnięte oczy, trądzik, stany zapalne skóry.
- Gorąco lata: dobry suplement diety w czasie gorącej pory roku, zwłaszcza w przypadku stanów wywołanych zewnętrznym gorącem.
- Zastosowanie zewnętrze: czerwone, rozognione, spuchnięte i suche oczy; dla regeneracji skóry twarzy (w Arabii sok z ogórka był powszechnie stosowanym składnikiem mydeł do twarzy), przy poparzeniach skóry pierwszego stopnia (poparzenie słoneczne).
- Gorąca wilgoć w jelicie grubym: biegunka podróżych.

Przeciwwskazania

- Objawy zimna i niedoboru w środkowym ogrzewaczu: bóle brzucha i biegunka; pogorszenie pod wpływem zimna.

Pędy bambusa

Smak	słodki
System narządów	żołądek, płuca
Kierunek	zsyłający
Przemiana	ziemia
Działanie	oczyszczają gorąco, odżywiają *yin*, uspokajają rozdrażnienie, przekształcają śluz, zsyłają w dół *qi*, działają moczopędnie i przeczyszczająco
Metody przygotowania	jako sałatka, na zimno, gotowane, smażone oraz jako wywar

Zawartość	dużo wody, białek, tłuszczu, wapnia, fosforu, potasu, witamin B_1, B_2, niacyny

Wskazania

- Gorąco w żołądku: zgaga, zapalenie błon śluzowych żołądka, owrzodzenie żołądka i jelit, pragnienie, suchość w jamie ustnej.
- Zaburzenia związane z gorącym śluzem w płucach: zapalenie oskrzeli, zapalenie zatok z lepkim, żółtym śluzem.

Gotuj świeże pędy bambusa i jedz je na zimno, zmieszane z niewielką ilością imbiru, soli i octu winnego.

Pomidor

Natura termiczna	zimna
Smak	słodki i kwaśny
System narządów	żołądek i wątroba
Kierunek	zsyłający
Przemiana	drzewo, ziemia
Działanie	oczyszcza gorąco, wzmacnia *yin* (zwłaszcza *yin* wątroby), produkuje płyny i usuwa suchość, ochładza i oczyszcza krew, wzmacnia żołądek, wspiera aktywność systemu wątroby
Metody przygotowania	surowy, jako sok, gotowany, podsmażany lub jako wywar

Zawartość	wysoka zawartość witamin A, B_1, B_2 i C, cynku, kobaltu, magnezu, wapnia, fosforu, żelaza, potasu, olejków esencjonalnych, naturalnych hormonów, kwasu oksolinowego (ostrożnie w przypadku kamieni nerkowych!)

Wskazania

- Gorąco we krwi: krwawienia z nosa, dolegliwości skórne ze swędzeniem i zaczerwienione wykwity, alergia na promienie słoneczne, sezonowe alergie.
- Gorąco w wątrobie i niedobór *yin* wątroby: bóle głowy, czerwone, swędzące oczy, zawroty głowy, dzwonienie w uszach, kurza ślepota, niewyraźne widzenie, nadciśnienie (wysokie ciśnienie krwi).

Zalecenia zachodnie: jeden lub dwa pomidory na śniadanie.

- Objawy gorąca i niedobór *yin* żołądka: pragnienie, suchość w gardle, brak apetytu, rozdrażnienie.
- Objawy gorąca i niedoboru płynów ciała: rozdrażnienie, nerwowość.

Świeże pomidory z cukrem, sok z pomidorów i melona.

Przeciwwskazania

- Zimno i niedobór środkowego ogrzewacza.

Spożywanie nadmiernej ilości pomidorów, zwłaszcza podczas zimnych pór roku, prowadzi do długotrwałego wychłodzenia i osłabienia ciała. Dzienna dawka wynosi około 1–2 pomidorów. Niedojrzałe pomidory i pomidory z zielonymi plamkami mogą osłabić system nerek.

Por

Natura termiczna	ciepła
Smak	ostry
Systemnarządów	płuca, wątroba, żołądek, nerki
Kierunek	wznoszący i zsyłający
Przemiana	drzewo, metal
Działanie	reguluje i porusza *qi*, rozpuszcza zastoje krwi, uzupełnia i wzmacnia *yang* nerek, ogrzewa środkowy ogrzewacz, usuwa zimno, rozprasza wpływy zimnego wiatru, detoksykuje
Zawartość	witamina B_1, bogaty w witaminę C, żelazo, magnez, wapń, fosfor, amaroidy (goryczki)

Wskazania

- Objawy zimna w środkowym ogrzewaczu: dysfagia (trudności lub ból przy przełykaniu), ból brzucha, zmniejszony apetyt, biegunka.
- Niedobór *yang* nerek: utrata libido, impotencja, przedwczesny wytrysk, ból pleców (lędźwi), nietrzymanie moczu, słabość pleców i nóg.
- Zastój krwi: obrzmienie i ból brzucha.
- Wpływy zewnętrznego zimnego wiatru: pierwsze oznaki przeziębienia, grypa z dreszczami, awersja do zimna.

Przeciwwskazania

- Objawy gorąca.
- Ogólny niedobór *yin*.

Sałata

Natura termiczna	chłodna
Smak	słodki, gorzki
System narządów	jelito grube, żołądek
Kierunek	zsyłający
Przemiana	ogień, ziemia
Działanie	oczyszcza gorąco, moczopędna, stymuluje wypływ mleka
Metody przygotowania	surowa, gotowana lub jako wywar
Zawartość	wapń, witaminy A i C, chlorofil (przechowywany przede wszystkim w liściach zewnętrznych)

Wskazania

- Ogólne objawy gorąca w pęcherzu moczowym: rozdrażnienie, pragnienie, nerwowość, problemy z oddawaniem moczu, odczucie pieczenia w trakcie oddawania moczu; rzadko oddawany, ciemny mocz.
- Problemy z wypływem mleka po porodzie.

Słodki ziemniak

Natura termiczna	neutralna z tendencją w kierunku ciepłej
Smak	słodki
System narządów	żołądek, śledziona, nerki

Kierunek	wznoszący
Przemiana	ziemia
Działanie	wzmacnia środkowy ogrzewacz oraz wspiera powstawanie *qi* i krwi, rozprasza stagnację *qi*, harmonizuje krew, produkuje płyny, wzmacnia *yin* nerek, działa przeczyszczająco w formie surowej
Zawartość	kwas pantotenowy, witaminy A i C, potas, magnez

Wskazania

- Niedobór *qi* żołądka*, qi* śledziony lub *yang*: biegunka z „objawami i oznakami zimna” oraz osłabienie; zaparcia.

Przeciwwskazania

- Nadmierne spożycie prowadzi do stagnacji w środkowym ogrzewaczu ze wzdęciami i rozpieraniem.

Szpinak

Natura termiczna	chłodna
Smak	słodki
System narządów	żołądek, wątroba, jelito grube, jelito cienkie
Działanie	oczyszcza gorąco, nawilża suchość, wspiera tworzenie się płynów ciała, odżywia krew, wzmacnia wątrobę, odbudowuje *yin*, zsyła w dół *qi* (zwłaszcza wątroby i żołądka)
Metody przygotowania	blanszowany, jako sałatka albo przystawka, gotowany
Zawartość	bogaty w witaminy A i C; beta-karoten, kwas foliowy, witamina B_1, aminokwasy, fosfor, kwas oksolinowy, wapń, żelazo

Wskazania

- Gorąco w żołądku: zgaga, zapalenie błony śluzowej żołądka, wrzody żołądka i dwunastnicy, pragnienie, suchość w jamie ustnej i rozdrażnienie.
- Objawy gorąca i niedobór *yin* wątroby: ból i zawroty głowy, dzwonienie w uszach, zaczerwienione oczy, rozdrażnienie, niewyraźne widzenie, kurza ślepota, bezsenność.
- Wskazania zachodnie: dzwonienie w uszach, nadciśnienie, skutki spożycia nadmiernej ilości alkoholu.

Zblanszuj szpinak, ostudź; przypraw sosem sojowym, octem winnym i solą.

- Gorąco we krwi: krwawienia z nosa, dolegliwości skóry ze swędzeniem, zaczerwienionymi wykwitami na powierzchni.
- Suchość i gorąco w jelicie grubym: zaparcia, przetoka odbytnicza, hemoroidy, krew w stolcu, przewlekłe zaparcia u osób w podeszłym wieku.

Przeciwwskazania

- Niedobór środkowego ogrzewacza z tendencją do biegunek.

Zboża i soja

Zgodnie z tradycyjną medycyną chińską (TMCh) zboża powinny stanowić główną część naszej dziennej diety. Dodają

one organizmowi siły i wytrzymałości oraz zapewniają stabilność emocjonalną, spokój umysłu i równowagę (zwłaszcza pszenica).

W większości są słodkie i oddziałują przede wszystkim na systemy żołądka i śledziony/trzustki. W zależności od rodzaju posiadają ciepłą, neutralną lub chłodną naturę termiczną.

Dieta bogata w zboża zapewnia dobrą równowagę pomiędzy *qi*, *yin* i *yang*.

Przy objawach zimna, podczas zimnych pór roku lub w przypadku stosowania diety wegetariańskiej ogrzewające rodzaje zbóż, takie jak owies lub kasza gryczana, powinny mieć pierwszeństwo. Należy wtedy też wzmocnić aspekt termiczny zbóż, dodając do diety ogrzewające zioła i warzywa, na przykład cynamon, imbir, czosnek, rodzynki, fenkuł.

Soja wymieniona jest razem ze zbożami (mimo że należy do roślin strączkowych), ponieważ według dietetyki chińskiej odgrywa podobną rolę odżywczą.

- Do leczenia **nadmiaru** (osoba silna, głośna, o mocnym głosie, zachowaniach cholerycznych, ekstrawertyczna; język czerwony, czasem z grubym nalotem): pszenica, ryż, jęczmień.
- Do leczenia **niedoboru** (osoba słaba; słaby, cichy głos; ciągłe zmęczenie i wyczerpane; blady, spuchnięty język; puls słaby): owies, ryż, orkisz, kukurydza, proso.
- Do leczenia **gorąca** (język czerwony, puls przyspieszony, czerwona twarz, zaczerwienione oczy, nerwowość): pszenica, jęczmień, amarantus.

- Do leczenia **zimna** (język blady, opuchnięty; puls słaby, wolny, dreszcze, awersja do zimna, pogorszenie stanu i ból pod wpływem zimna): owies, ryż, kukurydza.
- Do leczenia **wilgoci** (opuchlizny, obrzęki; przewlekłe dolegliwości związane ze śluzem, na przykład zapalenie zatok czołowych, zapalenie oskrzeli): proso, żyto, gryka, jęczmień.
- Do leczenia **suchości** (suchość w jamie ustnej, suche usta i skóra; zaparcia): pszenica, orkisz.

Wskazówki dotyczące przygotowywania ziaren zbóż

Zgodnie z zasadami dietetyki chińskiej ziarna zbóż spożywa się zawsze w postaci gotowanej lub jako wywar, **nigdy na surowo**. Ziarna można jeść w całości, zmielone na grubo lub drobno (najlepiej świeżo zmielone, tuż przed użyciem) lub w postaci płatków.

- Jeśli to możliwe, używaj zbóż uprawianych i przetwarzanych ekologicznie. Zawsze opłucz ziarna przed użyciem.
- Żeby skrócić czas gotowania ziaren i sprawić, żeby były bardziej lekkostrawne, namocz je na 3–10 godzin przed gotowaniem. Zmniejsza to ilość fityny (kwas fitowy, hamuje wchłanianie minerałów) i poprawia przyswajanie minerałów.
- Gotuj ziarna w wodzie, w której były namaczane. Nie trzeba moczyć prosa, gryki, ryżu i zmielonej kukurydzy (polenta).

- Do gotowania ziaren użyj dwie do dwóch i pół części wody na jedną część zboża. W przypadku jęczmienia, orkiszu zielonego (suszone, niedojrzałe ziarna), a zwłaszcza polenty, zastosować trzy do czterech części wody.
- Gotuj grykę, proso, biały ryż, grubo zmielone ziarna lub płatki zbożowe przez mniej więcej 20–25 minut.
- Brązowy ryż, nasiona orkiszu i zielony orkisz gotuj około 45 minut.
- Pszenicę, jęczmień i pełne ziarna owsa gotuj około godziny.
- Dla lepszego efektu po gotowaniu zdejmij naczynie ze źródła ciepła i pozwól ziarnom dochodzić jeszcze pod przykryciem około 30 minut.
- Jeśli chcesz dodać do dań zbożowych soli, ziół lub przypraw, zrób to po ich ugotowaniu.
- Przyprawy, które sprawiają, że zboża są łatwiej strawne, to: kminek, koper, anyż, kolendra.

Gryka

Natura termiczna	różnie w zależności od źródła, głównie klasyfikowana jako chłodna, w niektórych źródłach jako ciepła
Smak	słodki
System narządów	żołądek, śledziona, jelito grube
Przemiana	ziemia
Działanie	zsyła *qi*, wzmacnia śledzionę, rozmiękcza stwardnienia, rozprasza wilgoć

Metody przygotowania	gotowana w całości lub mielona, jako kleik albo mąka
Zawartość	białko, tłuszcz, węglowodany, wapń, fosfor, żelazo, potas, miedź, witaminy B_1, B_2, B_3 i E, lecytyna, lizyna, tryptofan

Wskazania

- Stagnacja i przeciwny wobec właściwego przepływ *qi* żołądka: mdłości, wymioty, ból, rozpieranie w jamie brzusznej.

Przeciwwskazania (w zależności od klasyfikacji termicznej)

- Klasyfikowana jak ciepła: nadmierne spożywanie gryki może wywoływać objawy gorąca i prowadzić do objawów związanych z wznoszącym się gorącem jak: zawrotów głowy, bólów głowy, rozdrażnienia itd.
- Klasyfikowana jako chłodna: należy ograniczyć przyjmowanie w przypadku niedoboru żołądka i śledziony.

Jęczmień

Natura termiczna	chłodna
Smak	słony, słodki
System narządów	śledziona i żołądek
Kierunek	zsyłający
Przemiana	ziemia, woda
Działanie	oczyszcza gorąco, nawilża suchość, odżywia *yin*, harmonizuje żołądek, usuwa zastoje w układzie

	pokarmowym, detoksykuje, działa moczopędnie (tworzenie się i oddawanie moczu)
Metody przygotowania	gotowany w całości, zmielony; jako płatki, wywar lub kleik
Zawartość	białko, skrobia, tłuszcz, wapń, witaminy B_1, B_2 i B_6, kwas pantotenowy, kwas foliowy, potas, magnez, żelazo, miedź, cynk, kwas krzemowy, mucyny

Wskazania

- Objawy gorąca: pobudzenie, nerwowość, bezsenność, suchość w jamie ustnej.

Kleik ze świeżo zmielonego i ugotowanego jęczmienia.

- Dysharmonia w środkowym ogrzewaczu (zwłaszcza żołądku): mdłości, wymioty, brak apetytu, ból jamy brzusznej z powodu wzdęć i stagnacji pożywienia; wspiera funkcje trawienne.

Kleik ze świeżo zmielonego i gotowanego jęczmienia z lekko ogrzewającymi składnikami, na przykład rodzynkami i cynamonem.

- Nagromadzenie wody (obrzęki) w ciele.

Kukurydza

Natura termiczna	neutralna
Smak	słodki

System narządów	nerki, jelito grube, żołądek
Przemiana	ziemia
Działanie	wzmacnia środkowy ogrzewacz, nerki, *qi* i krew; równoważy płyny ciała, harmonizuje żołądek, nasila diurezę (produkcja i eliminacja moczu)
Metody przygotowania	gotowana, jako kleik lub wywar
Zawartość	białko, tłuszcz, skrobia, żelazo, fosfor, witaminy B_1, B_2, B_6 i E, duża ilość nienasyconych kwasów tłuszczowych, wapń, potas, selen. Właściwa dla diety bezglutenowej!

Wskazania

- Niedobór środkowego ogrzewacza: brak apetytu, niestrawność, biegunka.
- Niedobór *yin* nerek: brak siły, słabość i uczucie zimna w kończynach dolnych, impotencja.
- Akumulacja wody w ciele: obrzęki i wzdęcia.

Orkisz

Natura termiczna	neutralna do chłodnej
Smak	słodki
System narządów	śledziona, żołądek, wątroba
Kierunek	zsyłający
Przemiana	ziemia
Działanie	podobne do działania pszenicy (zgodnie z TMCh), ma nieco cieplejszą naturę termiczną (mniejsza tendencja do wytwarzania śluzu i objawów śluzu) i jest bardziej zahartowany w uprawie (rośnie bez

	syntetycznych środków chemicznych), cenny ze względu na czystość
Metody przygotowania	grubo mielony, mielony na mąkę, jako kasza, płatki, wywar
Zawartość	węglowodany, białko, skrobia, tłuszcz, lecytyna, witaminy B_1 i B_2, cynk, kwas krzemowy, nienasycone kwasy tłuszczowe

Wskazania

- Podobne jak w przypadku pszenicy.
- Ze względu na swoją czystość orkisz jest zbożem wybieranym przy alergii i dolegliwościach skórnych.

Owies

Natura termiczna	neutralna do ciepłej
Smak	słodki
System narządów	śledziona, żołądek, nerki
Kierunek	wznoszący
Przemiana	ziemia, woda
Działanie	odbudowuje *qi* i krew, porusza *qi*; wzmacnia nerwy, mięśnie i ścięgna; usuwa wilgoć
Metody przygotowania	wywar, mielony, jako kleik lub płatki
Zawartość	szczególnie cenne białko (zawiera wszystkie podstawowe aminokwasy), tłuszcz, witaminy B_1 i B_2, wapń, żelazo, magnez, krzem, cynk

Wskazania

- Ogólny niedobór *qi*, krwi i *yang.*
- Wyczerpanie.

- Rekonwalescencja po długotrwałych, przewlekłych, wyniszczających chorobach.
- Ogólny brak siły fizycznej, zwłaszcza u bladych, słabych dzieci i osób w podeszłym wieku.

Codziennie świeżo gotowany kleik owsiany lub gotowane płatki owsiane z rodzynkami.

Przeciwwskazania

- Używać z rozwagą przy objawach gorąca.
- Owies spożywany w nadmiarze może wywoływać niepokój, nerwowość, zaburzenia snu.

Proso

Natura termiczna	neutralna do lekko ogrzewającej (w zależności od źródeł, niektóre klasyfikują je jako chłodne)
Smak	słodki, lekko gorzki
System narządów	żołądek, śledziona, nerki
Kierunek	zsyłający
Przemiana	ziemia, woda
Działanie	uzupełnia, wzmacnia i harmonizuje środkowy ogrzewacz (najlepsze zboże, oprócz ryżu, dla tego systemu narządów), wzmacnia nerki (bardzo dobre jedzenie na czas ciąży), uzupełnia krew i *qi*, rozpuszcza wilgoć, przekształca śluz, kieruje w dół zbuntowane *qi* żołądka, działa moczopędnie, detoksykuje

Metody przygotowania	gotowane jako kleik, wywar lub na parze
Zawartość	węglowodany, białka, skrobia, tłuszcz (wysoka zawartość kwasu linolenowego), wapń, fosfor, bogate w żelazo, fluor, magnez, witaminy B_1 i B_6, lecytynę; bardzo duża ilość kwasu krzemowego

Wskazania

- Niedobór środkowego ogrzewacza: brak apetytu, ogólne osłabienie, zmęczenie, biegunka.

Musli z kaszy jaglanej (lub kleik) na śniadanie, z rodzynkami, orzechami, cynamonem i owocami sezonowymi.

- Dolegliwości związane z wilgocią i śluzem z powodu niedoboru śledziony.
- Nawracające dolegliwości związane ze śluzem (zapalenie zatok, zapalenie oskrzeli), tępe uczucie ciężkości w głowie, uczucie ciężkości w kończynach, mdłości, niestrawność.
- Zbuntowany przepływ *qi* żołądka: ostre i przewlekłe mdłości, wymioty, poranne nudności.
- Infekcje żołądka i jelit: w następstwie spożycia nieświeżego (zepsutego) jedzenia, z nagłymi mdłościami i biegunką.
- Ogólne osłabienie, brak siły i uczucie zimna, zwłaszcza słabość w kończynach dolnych.

Pszenica

Natura termiczna	chłodna, z tendencją do zimnej
Smak	słodki
System narządów	serce, wątroba, śledziona, nerki
Kierunek	zsyłający
Przemiana	ziemia
Działanie	oczyszcza gorąco, wzmacnia śledzionę i nerki, odżywia *yin* serca, buduje *qi* i krew; kiedy jest połączona z produktami ciepłymi, łagodzi pragnienie, działa moczopędnie
Metody przygotowania	gotowana grubo mielona, drobno mielona, jako kleik lub wywar
Zawartość	węglowodany, białko, skrobia, tłuszcz, lecytyna, witaminy z grupy B, E, beta-karoten, biotyna, kwas foliowy, selen, naturalne estrogeny

Wskazania

- Ogólne objawy gorąca: suchość w jamie ustnej, gorączka, pocenie się. Odpowiednia do obniżania gorączki u niemowląt i dzieci.

Gotuj 0,5 l (dwa kubki) wody z dwoma łyżkami stołowymi grubo zmielonej pszenicy przez 30 minut, możesz dosłodzić lukrecją; pij ciepłe.

- Stany wewnętrznego gorąca z objawami zaburzeń emocjonalnych i psychicznych, takich jak: pobudzenie, niepokój, histeria, wewnętrzne rozdrażnienie,

drażliwość, bezsenność, niestabilny stan emocjonalny, skłonność do popadania w przygnębienie.

Wywar z pszenicy (220 g), daktyli jujube (daktyle chińskie, 50 g) lukrecji (18 g); pić ciepłe, dwa razy dziennie. Pszenica dobrze wpływa na „wewnętrzną” stabilizację emocjonalną!
(Uwaga: dolegliwości związane ze śluzem).

- Gorąco wątroby, na przykład z powodu wznoszącego się *yang* wątroby lub wznoszącego się ognia wątroby: rozdrażnienie, zaburzenia snu, niepokój, bóle głowy, zawroty głowy, dzwonienie w uszach, zaczerwienione i swędzące oczy.

Świeżo zmielona, gotowana pszenica w postaci kleiku (50 g) codziennie, żadnego mięsa przez jeden do dwóch tygodni, należy unikać termicznie gorących produktów, na przykład ostrych przypraw, alkoholu.

- Niedobór krwi wątroby i gorąco krwi: swędzące zmiany skórne, alergie.
- Menopauza: przy uderzeniach gorąca lub nocnych potach.

Przeciwwskazania

- Nadmiar pszenicy lub produktów pszenicznych (makaronu) powoduje powstawanie wilgoci i śluzu.

Mąka pszenna, otręby pszenne i zarodki pszenne różnią się znacznie, jeśli chodzi o naturę termiczną:

Mąka pszenna	ciepła, może wywoływać objawy gorąca, jeśli spożywana jest w nadmiarze
Zarodki pszenne	zimna
Otręby pszenne	chłodna do zimnej

Pszenica zapewnia ciału siłę i wytrzymałość.

Ryż (biały i brązowy)

Natura termiczna	neutralna
Smak	słodki
System narządów	śledziona, żołądek, płuca
Kierunek	wznoszący
Przemiana	ziemia
Działanie	odbudowuje *qi* i krew, harmonizuje żołądek, wzmacnia śledzionę, reguluje i produkuje płyny ciała, łagodzi biegunkę, działa moczopędnie
Metody przygotowania	gotowany jako kleik, na parze i jako wywar
Zawartość	węglowodany, białko, tłuszcz; ryż brązowy zawiera witaminy B_1, B_2, B_3 i E, żelazo, potas, wszystkie podstawowe aminokwasy, kwas linolenowy

Wskazania

- Niedobór śledziony i żołądka: ogólny brak siły, brak apetytu, mdłości, wymioty, poranne nudności, biegunka.

Ugotuj krótkoziarnisty ryż (kleisty) w preferowanej ilości wody.

Dobry dla niemowląt i dzieci w przypadku mdłości oraz wymiotów: na początku należy pić tylko płyn z gotowanego ryżu, potem jeść ryż, który można posłodzić do smaku również miodem lub lukrecją.

- Objawy gorąca z powodu niedoboru *yin* żołądka: pragnienie, suchość w jamie ustnej, rozdrażnienie, bezsenność (przeciwdziała wahaniom nastrojów).

Spożywanie ryżu (podobnie jak prosa) zaleca się do wzmacniania systemu żołądka i śledziony (zwłaszcza krótkoziarnisty, kleisty ryż odbudowuje *qi*).

Ryż krótkoziarnisty (kleisty, słodki lub lepki), mający ogrzewającą naturę termiczną, jest wskazany do odbudowywania *qi* i krwi.

Podstawowy przepis na congee: (Z angloindyjskiego: pudding ryżowy lub kleik ryżowy; w

Chinach potrawa ta nazywana jest *shi fan* albo „wodnisty ryż”; głównymi składnikami są ryż i woda).

Dodaj jeden kubek ryżu (albo innego zboża) na sześć do dziesięciu kubków wody. Zagotuj, a następnie duś na małym ogniu około czterech do sześciu godzin. Działanie: wzmacnia *qi* środkowego ogrzewacza. Działanie to może być modyfikowane przez dodanie innych produktów lub ziół (zobacz też poniżej).

Przykłady

Congee z fasoli mung ochładza, obniża gorączkę, zwłaszcza z powodu gorąca lata.

Congee z kasztanów wzmacnia system nerek.

Congee z pszenicy wzmacnia *yin* wątroby, ochładza i zmniejsza gorączkę, uspokaja i stabilizuje nastrój.

Soja czarna

Natura termiczna	neutralna
Smak	słodki
System narządów	śledziona, nerki
Kierunek	wznoszący
Przemiana	ziemia (woda)
Działanie	wzmacnia śledzionę i nerki, odżywia *yin* nerek, porusza krew, rozprasza wiatr, rozprasza wilgoć, detoksykuje; wzmacnia śledzionę, odbudowuje krew i *qi*, oczyszcza gorąco i usuwa nadmiar *yang*; nawilża suchość i wspiera wydzielanie wody; używana do leczenia wzdęć brzucha, biegunki, niedożywienia u dzieci, poważnego wychudzenia, alergii i wysypek skórnych

Metody przygotowania	jako wywar, gotowana, moczona w alkoholu
Zawartość	bogata w białko, tłuszcz i węglowodany; fosfor, żelazo, witaminy B_1 i B_2

Wskazania

- Niedobór śledziony: akumulacja wody, obrzęki, uczucie ucisku w jamie brzusznej, ciężkie kończyny, wzdęcia.

Wywar z soi (200 g).

- Niedobór nerek, zwłaszcza niedobór *yin* nerek: osłabienie kończyn dolnych, utrata słuchu, przedwczesne siwienie włosów, pragnienie, suche oczy, niewyraźne widzenie, nocne poty, ból dolnej części pleców.

Podpraż czarną soję (200 g) na suchej patelni na małym ogniu, aż zacznie pachnieć. Marynuj w winie ryżowym przez kilka dni, wyjmij soję i pij 100 ml (mniej więcej pół kubka) płynu dwa razy dziennie.

- Dolegliwości związane z wilgocią i wiatrem (szkodliwy wpływ wilgoci, *shi bi*): ból reumatyczny (artretyzm), bolesne stawy, ból mięśni pogarszający się pod wpływem zewnętrznej wilgoci i wiatru.

Przeciwwskazania

- Nadmiar osłabia śledzionę i może wywoływać zaburzenia związane ze śluzem.

Soja żółta

Natura termiczna	neutralna, tendencja w kierunku ciepłej; podprażona: gorąca
Smak	słodki
System narządów	żołądek, śledziona, jelito grube
Kierunek	zsyłający
Przemiana	ziemia
Działanie	odbudowuje *qi* i krew śledziony, zsyła *qi* w dół, nawilża suchość, wydziela płyny, detoksykuje
Metody przygotowania	gotowana, sproszkowana lub w formie wywaru
Zawartość	wysoka zawartość białka, bardzo przydatna w leczeniu niedożywienia. Tłuszcze, nienasycone kwasy tłuszczowe, fosfor, żelazo, wapń, karoten, witaminy B_1, B_2 i B_{12}, kwas foliowy, lizyna, lecytyna

Wskazania

- Osłabienie żołądka i śledziony z niedoborem *qi* i krwi: zmęczenie, brak siły, zimne kończyny, brak apetytu.

Ciepłe mleko sojowe.

- Nagromadzenie wody, obrzęki, wzdęcia z powodu słabości śledziony.
- Dysharmonia w jelicie grubym: ostra i przewlekła niestrawność, biegunka, opuchlizna jamy brzusznej, rozpieranie w jamie brzusznej, zwłaszcza u małych dzieci.

- Po spożyciu nieświeżego jedzenia.

Soja jest bogata w białka oraz wszystkie najpotrzebniejsze aminokwasy i wysokiej jakości kwasy tłuszczowe. Mleko sojowe i produkty sojowe są stosowane do leczenia osób z dolegliwościami skóry i alergiami – jeśli nie mają one alergii ani nietolerancji na te produkty.

Przeciwwskazania

- Nadmierne spożycie prowadzi do: stagnacji *qi* w jamie brzusznej, rozpierania w jamie brzusznej oraz możliwego tworzenia się wilgoci i śluzu.

Żyto

Natura termiczna	neutralna do chłodnej
Smak	gorzki
System narządów	pęcherzyk żółciowy, wątroba, śledziona, serce
Kierunek	wznoszący
Przemiana	ogień
Działanie	rozprasza wilgoć, wspiera przede wszystkim wydzielanie płynów (moczopędny)
Metody przygotowania	gotowane jako wywar, kasza, mąka
Zawartość	białko, skrobia, tłuszcz, wapń, fosfor, potas, cynk, wysoka zawartość lizyny, witaminy z grupy B

Wskazania

- Nagromadzenie śluzu i płynów.

Przyprawy, zioła, substancje słodzące, dodatki

Substancje słodzące mają ciepłą naturę termiczną i słodki smak. Przyprawy zazwyczaj mają ciepłą do gorącej naturę termiczną i smak ostry.

Z powodu ich właściwości ogrzewających wzmacniają środkowy ogrzewacz i narządy trawienne. Przyprawy są odpowiednie do „ogrzewania” pożywienia o chłodnej lub zimnej naturze termicznej. To sprawia, że są cenne zwłaszcza w czasie zimnych miesięcy albo w przypadku niedoboru *qi* lub *yang* narządów trawiennych.

Nadmierne spożywanie ostrych przypraw może łatwo prowadzić do pojawienia się objawów gorąca, które – jeśli trwają przez dłuższy czas – mogą być częściowo odpowiedzialne za niedobór *yin*.

- Do leczenia **nadmiaru** (osoba krzepka; donośny, mocny głos; uczucie gorąca, nadaktywność, cechy choleryczne, ekstraweryzm, język z grubym nalotem, puls przepełniony): unikaj gorących przypraw albo używaj ich oszczędnie (uważaj z czosnkiem, imbirem, cynamonem).
- Do leczenia **niedoboru** (osoba słaba; słaby, cichy głos; dreszcze, częste zmęczenie i wyczerpanie, introwertyzm, język spuchnięty; puls słaby): połącz wzmacniające pożywienie z rozgrzewającymi przyprawami (czosnkiem, nasionami kopru włoskiego, cynamonem, imbirem).
- Do leczenia **gorąca** (czerwona twarz, pragnienie picia zimnych napojów, pogorszenie stanu i ból pod wpływem

gorąca, język czerwony, puls przyspieszony): całkowicie unikaj gorących i ciepłych przypraw!

- Do leczenia **zimna** (dreszcze, awersja do zimna, pogorszenie stanu i ból pod wpływem zimna, język blady, spuchnięty; puls słaby, wolny): dobrze przyprawiaj potrawy, na przykład pieprzem, czosnkiem, imbirem, cynamonem, chili, nasionami kopru włoskiego.
- Do leczenia **wilgoci** (ogólne uczucie ciężkości, patologiczna opuchlizna, obrzęki; przewlekłe dolegliwości związane ze śluzem, np. zapalenie zatok czołowych, zapalenie oskrzeli): świeży imbir.
- Do leczenia **suchości** (suchość w jamie ustnej, spierzchnięte dłonie; suche błony śluzowe): całkowicie unikaj gorących i ciepłych przypraw oraz dodatków!

Chili

Natura termiczna	gorąca
Smak	ostry
System narządów	żołądek, śledziona, serce
Kierunek	wznoszący
Przemiana	ogień
Działanie	rozprasza zimno, ogrzewa środkowy ogrzewacz, rozprasza stagnację pożywienia, działa napotnie, osusza wilgoć
Metody przygotowania	głównie jako przyprawa; surowe, smażone, w zupach
Zawartość	bogate w kapsaicynę i 2H-kapsaicynę, olejki esencjonalne, witaminy C, A i E, fosfor, wapń

Wskazania

- Dolegliwości z powodu wpływu zimnego wiatru: grypa, przeziębienie, awersja do zimna; dreszcze.
- Zewnętrzne wpływy zimnego wiatru i wilgoci, a także zablokowania z zimna: dolegliwości reumatyczne oraz zapalenie stawów pogarszające się w wyniku pochodzących z zewnątrz wpływów zimnego wiatru.
- Stagnacja zimnej wilgoci w środkowym ogrzewaczu: brak apetytu, zmęczenie i wyczerpanie, uczucie ciężkości i ból mięśni w kończynach.
- Zimno w żołądku i śledzionie: zmniejszony apetyt, uczucie zimna w żołądku, biegunka, mdłości i wymioty.

Przeciwwskazania

- Ogólnie, należy oszczędnie używać wszystkich gorących rodzajów chili i pieprzu. Stosowane w umiarze jako przyprawy, wzmacniają właściwości ogrzewające potraw.
- Zaleca się ograniczyć spożycie w przypadku ogólnego niedoboru *yin* i objawów gorąca, takich jak suche oczy, owrzodzenia w obszarze jamy ustnej, wrzody w układzie trawiennym i hemoroidy.

Cynamon

Natura termiczna	ciepła do gorącej
Smak	ostry
System narządów	żołądek, śledziona, wątroba, nerki
Kierunek	wznoszący
Przemiana	ziemia, metal (w zależności od źródeł)

Działanie	ogrzewa środkowy ogrzewacz, rozprasza zimno, porusza krew, rozluźnia stagnację; może wspierać wydzielanie soków trawiennych i zmniejszać wzdęcia
Metody przygotowania	jako przyprawa lub w mieszance przypraw, sproszkowany, wywar lub pod postacią pigułek
Zawartość	około 2% oleju cynamonowego i 90% aldehydu cynamonowego oraz żywice

Wskazania

- Niedobór żołądka i śledziony: brak apetytu.
- Objawy związane z wpływem zimna, zimno w żołądku i śledzionie: z wrażliwością na zimno, bólem brzucha, mdłościami, wymiotami i biegunką.
- Ból wywołany stagnacją z powodu zimna albo zimnego wiatru lub zastoju krwi: ból brzucha (np. po porodzie), ból reumatyczny (wywołany zimnym wiatrem i wilgocią).
- Dolegliwości związane z zimnym wiatrem: przeziębienie, grypa.
- Ogólny niedobór *yang*, niedobór *yang* śledziony lub niedobór *yang* nerek: zimne kończyny, awersja do zimna, dreszcze, zimno w dolnej części ciała, impotencja, ból pleców i kolan, ból w jamie brzusznej nasilający się pod wpływem zimna.

Przeciwwskazania

- Objawy gorąca z powodu niedoboru *yin.*
- Ograniczyć używanie w czasie ciąży.

Czosnek

Natura termiczna	gotowany: ciepła surowy: gorący
Smak	surowy: ostry łagodnie gotowany: słodki ostry
System narządów	płuca, żołądek, śledziona
Kierunek	wznoszący
Przemiana	ziemia
Działanie	ogrzewa środkowy ogrzewacz, wzmacnia żołądek, porusza *qi*, rozprasza zastój krwi i stagnację *qi* w jamie brzusznej, rozprasza zimno, detoksykuje, działa przeciwpasożytniczo, łagodzi kaszel
Metody przygotowania	surowy, lekko zarumieniony (na małym ogniu), jako sok lub wywar
Zawartość	wysoka zawartość olejków esencjonalnych, głównie allicyny (działanie antybiotyczne), białko, wapń, witaminy B_1 i C, karoten

Surowy czosnek jest zdecydowanie ostrzejszy i klasyfikuje się go jako termicznie gorący, podczas gdy łagodnie zarumieniony czosnek zyskuje jakość smaku słodkiego i ma ciepłą/gorącą naturę termiczną.

Wskazania

- Objawy zimna i zastój pożywienia w środkowym ogrzewaczu: ból w jamie brzusznej i obszarze splotu słonecznego.

Ząbki czosnku marynowane w occie winnym; spożywać mniej więcej pół ząbka dziennie.

- Mdłości, wymioty, biegunka lub dyzenteria, również w związku ze spożyciem zanieczyszczonego jedzenia.

Czosnek surowy lub podsmażony.

- Nasilona wodnista biegunka.

Syrop czosnkowy: posiekaj jeden ząbek czosnku, wymieszaj z 1 łyżką stołową soku cytrynowego i 1 łyżką stołową miodu. Zażywaj trzy do pięciu razy dziennie.

- Przeziębienie, kaszel albo koklusz, przewlekłe i ostre zapalenie oskrzeli.

Wywar z czosnku, imbiru i cukru.

- Zakażenie pasożytami, zwłaszcza tęgoryjcem i owsikami (owsica).

10–15 g czosnku duszonego z nasionami słonecznika.

- Profilaktyka grypy, nadciśnienia (wysokie ciśnienie krwi) i hiperlipidemii.

Przeciwwskazania

- Objawy gorąca.
- Ogólny niedobór *yin.*

- Pleśniawki (afty).

W medycynie zachodniej czosnek, spożywany regularnie, działa pozytywnie na perystaltykę żołądka i wydzielanie soków trawiennych. Glikozydy w nim zawarte mogą obniżać ciśnienie krwi i zmniejszać liczbę lipidów krwi, stąd też mogą stanowić dobrą profilaktykę miażdżycy. Czosnek znany jest również ze swojego działania przeciwbakteryjnego i przeciwpasożytniczego

Grzyby

Natura termiczna	chłodna do zimnej
Smak	słodki
System narządów	żołądek, śledziona, płuca
Kierunek	zsyłający
Przemiana	ziemia
Działanie	wspierają środkowy ogrzewacz, równoważą *qi*, nawilżają suchość, przekształcają śluz
Metody przygotowania	gotowane, duszone lub sproszkowane
Zawartość	białko, tłuszcz, wapń, potas, fosfor, żelazo, cynk, magnez, witaminy A, B_1, B_2, C, E i K, najważniejsze aminokwasy, błonnik dietetyczny, duże stężenie puryny (niewskazane dla osób z dną moczanową)

Wskazania

- Niedobór *qi* śledziony i żołądka: brak apetytu, zmęczenie, mdłości, wymioty, zmniejszony wypływ mleka u matek.

Grzyby gotowane z kurczakiem (lub wieprzowiną).

- Niedobór *yin* płuc: skrócony oddech, suchy kaszel z lepkim śluzem.

Przeciwwskazania

- Ze względu na dużą chłonność metali ciężkich zaleca się umiarkowane spożycie.

Imbir świeży lub suszony

Natura termiczna	ciepła (imbir suszony jest cieplejszy)
Smak	ostry (imbir suszony jest ostrzejszy)
System narządów	płuca, żołądek, śledziona
Kierunek	wznoszący
Przemiana	metal
Działanie	wzmacnia środkowy ogrzewacz, przeciwdziała nudnościom, uwalnia powierzchnię od patogennych czynników zimna i wiatru [wspiera *qi* żołądka w warstwie większego *yang* (*tai yang*)], działa napotnie, łagodzi odruchy wymiotne, przekształca śluz, wspiera płuca, uśmierza kaszel i detoksykuje; stymuluje cyrkulację krwi, zwiększa apetyt i wspiera produkcję soków trawiennych
Metody przygotowania	świeży imbir (purpurowy jest łagodniejszy i spożywany jako warzywo); płatki suszonego imbiru, chipsy lub zmielony; jako sok lub wywar

Zawartość	wysoka zawartość olejków esencjonalnych, skrobi i aminokwasów, amaroidów (goryczki), gingerolu – składnika wzmacniającego serce (aktywizuje Ca_{2+}, pompując ATP [adenozynotrójfosforan] retikulum endoplazmatyczny komórek mięśnia sercowego i mięśni szkieletowych)

Imbir suszony (sproszkowany, w formie chipsów lub kandyzowany) klasyfikowany jest jako bardziej gorący niż świeży imbir.

Wskazania

- Niedobór żołądka i śledziony, dysharmonia *qi* żołądka (*wei qi bu he*), zbuntowany przepływ *qi* żołądka (*wei qi shang ni*): mdłości i wymioty.

Żucie małych plasterków świeżego lub krystalizowanego (kandyzowanego) imbiru stanowi świetne remedium na chorobę lokomocyjną i poranne nudności.

- Przeziębienie i grypa spowodowane zimnym wiatrem: dreszcze, awersja do zimna, zapalenie stawów/ból stawów, bóle głowy, zablokowany nos.

Wywar ze świeżego imbiru i cebuli dymki: gotuj na ogniu kawałek imbiru wielkości kciuka i cebulę dymkę w 0,5 l (dwa kubki) wody przez 10 minut; pij

ciepły wywar natychmiast po pojawieniu się pierwszych oznak przeziębienia.

- Zimno w płucach lub zimny śluz: kaszel, skrócony oddech, przejrzysty, biały śluz.

Wywar ze świeżego imbiru z cukrem słodowym (albo nieoczyszczonym cukrem trzcinowym lub melasą): połącz około 50 g imbiru z 30 g (jedna lub dwie łyżki stołowe) cukru słodowego w wywarze i pij ciepły.

- Niestrawność: wymioty i biegunka po spożyciu nieświeżego jedzenia.

Świeżo starty imbir, może być w formie herbatki.

- Ogólne objawy zimna: zimne dłonie i stopy, reumatyzm (zapalenie stawów), który nasila się pod wpływem zimnego wiatru.

Przeciwwskazania

- Ogólny niedobór *yin* i oznaki gorąca.
- Wysokie ciśnienie krwi.

Należy unikać długotrwałego spożywania większych ilości imbiru. Nadmiar może prowadzić do powstania dolegliwości związanych z gorącym śluzem.

Kolendra

Zielone liście, kłącza, korzenie i suszone nasiona rośliny.

Natura termiczna	ciepła
Smak	ostry
System narządów	płuca, śledziona
Kierunek	wznoszący
Przemiana	metal
Działanie	nadaje się do ogrzewania potraw; rozprasza zimno, działa napotnie, równoważy *qi*, rozprasza zastoje krwi, rozluźnia zastój pożywienia w układzie pokarmowym, odwraca nieprawidłowy przepływ *qi*
Metody przygotowania	używaj liści, kłączy, korzeni lub suszonych nasion do zup; jako sałatka, jako przyprawa; nie powinna być gotowana zbyt długo, żeby zachować jej działanie ogrzewające
Zawartość	olejki esencjonalne, bioflawonoidy, białko, witamina C i wapń

Wskazania

- Zimno i dysharmonia w żołądku i śledzionie: brak apetytu, mdłości, niestrawność, zastój w układzie pokarmowym z powodu wpływu zimna w jamie brzusznej.

Dodaj kolendrę jako przyprawę do potraw.

- Dolegliwości z powodu wpływu zimnego wiatru: przeziębienia, grypa z awersją do zimna, dreszcze, niska temperatura, niewielka ilość potu.

Wywar z cebuli dymki, nasion kolendry i imbiru.

Przeciwwskazania

- Ostrożnie w przypadku ogólnego niedoboru *qi* lub brzydko pachnącego potu.

Ocet winny

Natura termiczna	ciepła
Smak	kwaśny i gorzki
System narządów	żołądek, wątroba
Kierunek	wznoszący
Przemiana	drzewo
Działanie	zatrzymujące krwawienia (hemostatyczne), rozpraszające stagnację *qi* i krwi, detoksykujące, wspierające trawienie
Zawartość	kwas acetylowy, acetal, kwas szczawiowy, acetaldehyd, minerały, kwasy, alkohole lepszej jakości

Wskazania

Zastój krwi: ból w jamie brzusznej, wyczuwalne palpacyjnie stwardnienie w podbrzuszu.

Zioła lecznicze przygotowane z octem winnym.

- Zastój *qi* i krwi: w układzie pokarmowym spowodowane zbyt dużą ilością tłustego, oleistego pożywienia, mięsa i ryb.
- Krwawienia: krwawienie z nosa, stolec z krwią, plwocina z krwią.

Wskazówka

Ocet winny (podobnie jak seler) jest jednym z nielicznych produktów spożywczych, które leczą zastój *qi* i krwi. Szukaj tego dobrej jakości!

Przeciwwskazania

- Stagnacja w środkowym ogrzewaczu spowodowana wilgocią.

Pieprz (przyprawa)

Natura termiczna	gorąca
Smak	ostry
System narządów	żołądek, śledziona, jelito grube, płuca
Kierunek	wznoszący
Przemiana	metal
Działanie	ogrzewa środkowy ogrzewacz, rozprasza zimno, reguluje *qi*, rozprasza zastoje krwi, uspokaja zbuntowane *qi*, eliminuje śluz, uśmierza ból, działa napotnie, usuwa zimny wiatr, rozprasza stagnację *qi* i zastoje krwi; w małych ilościach pieprz wspiera wydzielanie soków trawiennych, wzmaga apetyt i zmniejsza wzdęcia
Metody przygotowania	jako przyprawa, wywar, sproszkowany lub pigułka

Zawartość	olejki esencjonalne, piperyna, piperonal, wapń, żelazo

Wskazania

Ogólny niedobór śledziony i żołądka: brak apetytu, niestrawność, wzdęcia.

Używaj więcej pieprzu jako przyprawy.

- Zaburzenia związane z zimnem oraz dotyczące żołądka i śledziony: uczucie zimna i bólu w jamie brzusznej. Ból, który nasila się pod wpływem zimna.

Wywar z pieprzu i imbiru: przez 10 minut gotuj w wodzie szczyptę świeżo zmielonego pieprzu z 30 g świeżego imbiru. Pij ciepłe.

- Dolegliwości związane z zimnym śluzem: przejrzysta lub biała wydzielina.
- Dolegliwości związane z zimnym wiatrem: przeziębienie z kaszlem, chrypka, zimne kończyny. Reumatoidalne zapalenie stawów z powodu wpływu zimnego wiatru.

Przeciwwskazania

- Objawy gorąca z powodu ogólnego niedoboru *yin*: nadmierne spożywanie pieprzu niszczy płyny ciała (odwadnia).

Sos sojowy

Natura termiczna	zimna
Smak	słony i słodki
System narządów	śledziona, żołądek, nerki
Kierunek	zsyłający
Przemiana	woda
Działanie	oczyszcza gorąco, harmonizuje środkowy ogrzewacz, detoksykuje
Zawartość	białko, tłuszcz, glukoza, wapń, fosfor, witaminy B_1 i B_2, niacyna, żelazo

Wskazania

- Dysharmonia *qi* żołądka: brak apetytu, mdłości.
- Objawy gorąca: pobudzenie, nerwowość.
- Objawy zatrucia żołądka po zjedzeniu nieświeżego pożywienia, na przykład mięsa lub ryb.

Przeciwwskazania

- Na skutek spożywania nadmiernej ilości sosu sojowego może tworzyć się śluz.

Sól

Natura termiczna	zimna
Smak	słony
System narządów	żołądek, nerki, jelito cienkie i jelito grube
Kierunek	zsyłający
Przemiana	woda
Działanie	oczyszcza gorąco, ochładza krew, nawilża suchość, zsyła *qi*, wzmacnia nerki, rozrzedza śluz

Metody przygotowania	jako przyprawa, rozpuszczona w ciepłej lub gorącej wodzie

Wskazania

- Niedobór *yin* i *yang* nerek: spożywana w umiarze, wzmacnia system nerek.
- Ogień wzbijający się z powodu niedoboru *yin*: zawroty głowy, bóle głowy, czerwone oczy, owrzodzenia jamy ustnej i języka, krwawiące dziąsła, zaparcia, chrypka i ból gardła.

Pół łyżeczki soli rozpuszczonej w ciepłej wodzie, przyjmowanej przed posiłkami.

- Nagromadzenie śluzu lub stwardnienia w ciele.

Przeciwwskazania

- Skrócony oddech.
- Obrzęki.
- Cukrzyca.
- Wysokie ciśnienie krwi.

Substancje słodzące: biały cukier

Robiony poprzez wielokrotne rafinowanie i przetwarzanie soku z trzciny cukrowej, buraków cukrowych, sorgo lub cukru klonowego.

Natura termiczna	ciepła do neutralnej
Smak	słodki
System narządów	żołądek, śledziona, płuca
Kierunek	wznoszący

Przemiana	ziemia
Działanie	uzupełnia środkowy ogrzewacz, nawilża płuca, tworzy płyny ciała, uśmierza ostry ból
Metody przygotowania	rozpuszczony w wodzie
Zawartość	sacharoza

Wskazania

- Suchość w płucach: suchy kaszel, chrypka.
- Niedobór *yin* żołądka: pragnienie, suche gardło.
- Niedobór żołądka i śledziony: ból w obszarze splotu słonecznego (amfigastia) lub po spożyciu nadmiernej ilości alkoholu.

Rozpuść 30 g cukru w wodzie.

Przeciwwskazania

- Szybko prowadzi do tworzenia się wilgoci i śluzu, gorącej wilgoci.
- Słabość systemu nerek (próchnica zębów, kości).

Substancje słodzące: brązowy lub surowy cukier trzcinowy

Wytwarzany z wyciskanego soku z trzciny cukrowej. Preferowany surowy, nierafinowany, robiony z całej trzciny cukrowej, bez usuwania melasy (np. Rapadura).

Natura termiczna	ciepła
Smak	słodki

System narządów	śledziona, żołądek, wątroba
Kierunek	wznoszący
Przemiana	ziemia
Działanie	wzmacnia środkowy ogrzewacz, odbudowuje *qi*, rozprasza zastoje krwi, uspokaja wątrobę, porusza i harmonizuje krew, zmniejsza skurcze i ostry ból
Metody przygotowania	rozpuszczony w ciepłych płynach, w napojach alkoholowych, jako wywar
Zawartość	sacharoza, wapń, witamina B_2, żelazo

Wskazania

- Niedobór żołądka i śledziony: ból w jamie brzusznej, na przykład z powodu zastoju krwi; mdłości i wymioty.

Wywar z brązowego cukru (100 g), świeżego imbiru (200 g) i suszonych skórek mandarynki.

- Zastój krwi z powodu zimna: bolesna menstruacja, zatrzymanie odchodów popołogowych (lochia).

Przeciwwskazania

- Dolegliwości związane z wilgocią i śluzem.
- Gorąca wilgoć.
- Ubytki w zębach (próchnica).

Substancje słodzące: miód

Natura termiczna	neutralna
Smak	słodki

System narządów	śledziona, płuca, jelito grube
Kierunek	zsyłający
Przemiana	ziemia
Działanie	wzmacnia środkowy ogrzewacz, nawilża suchość, nawilża płuca, łagodzi kaszel, nawilża jelito grube, detoksykuje
Metody przygotowania	surowy, jako dodatek przy gotowaniu, rozpuszczony w ciepłej wodzie
Zawartość	około 70% fruktozy i glukozy, również białko, kwas cytrynowy, pektyna; niewielkie ilości witamin A, B_1, B_2, B_6, C i D, magnez, wapno, potas, sód, fosfor, żelazo, miedź, mangan

Wskazania

- Niedobór żołądka i śledziony: brak apetytu, zmęczenie, brak siły, skrócony oddech, biegunka z bólem w jamie brzusznej.
- Suchość płuc: suchy kaszel z niewielką ilością wydzieliny lub lepkim śluzem, chrypka, suche gardło, ciągłe pokasływanie lub wyczerpujący kaszel.

Duszona gruszka z miodem.

- Suchość w jelicie grubym z niedoborem płynów ciała z powodu gorąca: zaparcia, zwłaszcza u osób w podeszłym wieku.

Zmieszaj miód z prażonym czarnym sezamem, zmielonym na papkę; rozpuść w ciepłej wodzie i pij.

- Gorąco żołądka: zapalenie błony śluzowej żołądka, wrzody żołądka i dwunastnicy.
- Użytek zewnętrzny: spierzchnięte i suche usta, owrzodzenia ust i jamy ustnej, oparzenia lub odmrożenia.

Przeciwwskazania

- Dolegliwości związane z wilgocią i śluzem.
- Stagnacja w środkowym ogrzewaczu.
- Biegunka.

Substancje słodzące: słód, maltoza, syrop słodowy

Powstaje w wyniku działania enzymatycznego lub hydrolizy kwasowej ze skrobi (zboża lub bulwy). Naturalne substancje słodzące są robione zazwyczaj ze zbóż (np. zmielonej kukurydzy i kiełkującego jęczmienia). Syrop słodowy, który można znaleźć w sklepach ze zdrową żywnością, należy do elementu ziemi, ma pełnowartościowy smak i słodkością dorównuje w 75–80% miodowi. Syrop słodowy określany jest również jako ekstrakt słodowy.

Natura termiczna	ciepła
Smak	słodki
System narządów	śledziona, żołądek, płuca

Kierunek	wznoszący
Przemiana	ziemia
Działanie	ogrzewa i wzmacnia środkowy ogrzewacz, nawilża płuca, łagodzi kaszel, usuwa suchość, łagodzi skurcze i stany ostrego bólu, wytwarza płyny ciała, detoksykuje
Metody przygotowania	syrop lub proszek, rozpuszczony w wodzie, jako proszek lub wywar
Zawartość	maltoza, witamina B, żelazo

Wskazania

- Niedobór żołądka i śledziony: ogólne zmęczenie, brak apetytu, brak sił, biegunka.
- Suchość i niedobór płuc: ból gardła, chrypka, kaszel z niewielką ilością wydzieliny, skrócony oddech.

Duś białą rzodkiew (500 g) zmieszaną z cukrem słodowym (20 g lub mniej więcej jedna łyżka stołowa), aż cukier się rozpuści (albo użyj syropu słodowego); jedz ciepłe.

Przeciwwskazania

- Wilgoć.
- Wilgoć i gorąco.
- Wzdęcia w jamie brzusznej z tendencją do mdłości i wymiotów.

Wodorosty (ogólnie)

Natura termiczna	zimna

Smak	słony
System narządów	wątroba, płuca, nerki
Kierunek	zsyłający
Przemiana	woda
Działanie	oczyszczają gorąco, nawilżają suchość, przekształcają śluz, zmiękczają stwardnienia, odżywiają *yin*, działają moczopędnie
Metody przygotowania	świeże lub suszone, gotowane, jako dodatek do zupy, jako wywar, sałatka, jako pigułki lub sproszkowane
Zawartość	41 minerałów i pierwiastków śladowych, niezrównane źródło jodu, witamin A, B_1, B_6, B_{12}, C, D, E i K

Wskazania

- Gorąco i śluz w płucach, rozstrzenia oskrzeli lub kaszel z lepkim, żółtym śluzem.
- Skutki nadmiernego spożycia alkoholu z objawami gorąca.
- Obrzęki.

Przeciwwskazania

- Wodorosty nie powinny być spożywane w nadmiarze ze względu na jod.

Owoce

Owoce mają słodki, kwaśny, a czasami gorzki smak. Ich natura termiczna jest głównie chłodna do zimnej; w przypadku niektórych rodzajów owoców neutralna i ciepła. Owoce powinno się jeść przede wszystkim w czasie ciepłych

i gorących pór roku, jako że ochładzają gorąco, odbudowują płyny ciała i nawilżają suchość. W TMCh owoce stanowią odżywcze dopełnienie zbóż; wspomagają też powstawanie i zachowywanie płynów ciała. Podczas zimnej pory roku należy unikać mocno wychładzających owoców, takich jak banany, pomarańcze i cytryny, żeby zapobiegać gromadzeniu się zimna w organizmie.

- Do leczenia **nadmiaru** (osoba krzepka; donośny, mocny głos; uczucie gorąca, nadaktywność, cechy choleryczne, ekstrawertym, język z grubym nalotem, puls przepełniony): jabłka, owoce cytrusowe, ananasy, mandarynki.
- Do leczenia **niedoboru** (osoba słaba; słaby, cichy głos; dreszcze, częste zmęczenie i wyczerpanie, introwertyzm, język spuchnięty; puls słaby): czereśnie, czerwone winogrona.
- Do leczenia **gorąca** (czerwona twarz, preferowanie zimnych napoi, pogorszenie stanu i ból pod wpływem gorąca, język czerwony, puls przyspieszony); owoce cytrusowe, kiwi, arbuzy, ananasy, jabłka.
- Do leczenia **suchości** (suchość w jamie ustnej i suche wargi, spierzchnięte dłonie; suche błony śluzowe): gruszki, banany, kiwi.

Ananas

Natura termiczna	neutralna do chłodnej
Smak	słodki i kwaśny

System narządów	żołądek, pęcherzyk żółciowy
Kierunek	wznoszący
Przemiana	ziemia
Działanie	rozprasza gorąco lata, wytwarza płyny ciała, gasi pragnienie, działa moczopędnie, wspiera trawienie
Metody przygotowania	surowy, jako sok lub wywar
Zawartość	wysoka zawartość wody, niewiele kalorii, potas, wapń, fosfor, żelazo, miedź, cynk, wartościowe kwasy owocowe, witamina C, enzym bromelainy (wspiera trawienie białek!)

Wskazania

- Objawy gorąca i niedobór *yin* żołądka: pragnienie, suchość w jamie ustnej, mdłości, brak apetytu, zdenerwowanie (rozdrażnienie).

Świeży ananas lub sok ananasowy.

- Problemy z oddawaniem moczu, nagromadzenie wilgoci, gorączka.

Przeciwwskazania

- Owrzodzenia skóry i egzema.

Niedojrzałe, kwaśne ananasy mogą uszkadzać zęby!

Arbuz

Natura termiczna	zimna
Smak	słodki
System narządów	żołądek, serce, pęcherz moczowy
Kierunek	zsyłający
Przemiana	ziemia
Działanie	oczyszcza gorąco, łagodzi wpływ gorąca lata, gasi pragnienie, zmniejsza pobudzenie, działa moczopędnie
Metody przygotowania	surowy, jako sok, wywar lub syrop
Zawartość	95% wody, wysoka zawartość potasu, wapnia, fosforu, magnezu, żelaza, cynku, niklu, witamin A i C, a także cukru i amaroidów

Wskazania

- Objawy gorąca i gorąca lata, uszkodzone przez gorąco płyny ciała: pragnienie, rozdrażnienie, pocenie się. W przypadku gorąca lata: pocenie się, bóle głowy, suche usta.

Jedz około 500 g świeżego arbuza lub pij sok z niego (dwa kubki); można wymieszać z sokiem pomidorowym.

- Gorąco lub wznoszący się ogień serca: pragnienie, owrzodzenia jamy ustnej i języka, umysłowe rozdrażnienie, zaburzenia snu (zwłaszcza w okresie lata), ciemny mocz, palpitacje serca.
- Wilgotne gorąco w dolnym ogrzewaczu: niewielka ilość ciemnego moczu, bolesne oddawanie moczu.

Przeciwwskazania

- Niedobór i objawy zimna w śledzionie oraz żołądku.
- Ogólne nagromadzenie wilgoci.

Banan

Natura termiczna	zimna
Smak	słodki
System narządów	żołądek, jelito grube
Kierunek	zsyłający
Przemiana	ziemia
Działanie	oczyszcza gorąco, odżywia *yin*, nawilża i detoksykuje jelita, tworzy płyny ciała, nawilża żołądek
Metody przygotowania	surowy lub duszony
Zawartość	10 różnych witamin i 18 (!) minerałów oraz pierwiastków śladowych, zwłaszcza potas, magnez, wapń; wysoka zawartość kwasu pantotenowego i kwasu foliowego; zawiera serotoninę (hormon dobrego nastroju!)

Wskazania

- Dolegliwości związane z gorącem, które uszkadza *yin*, zwłaszcza *yin* żołądka: pragnienie, suchość w gardle, rozdrażnienie, przewlekły suchy kaszel, suche stolce.

Surowe banany.

- Suchość w jelicie cienkim i jelicie grubym: zaparcia, krwawiące hemoroidy.

Surowe banany.

Przeciwwskazania

- Zimno i objawy niedoboru w środkowym ogrzewaczu.
- Dolegliwości związane ze śluzem.

Brzoskwinia

Natura termiczna	ciepła do gorącej
Smak	słodko-kwaśny
System narządów	żołądek, jelito grube (wątroba)
Kierunek	zsyłający, wznoszący (nie jest to pewne)
Przemiana	ziemia
Działanie	tworzy płyny ciała, nawilża jelita, porusza krew, rozpuszcza zastoje krwi, może zmiękczać stwardnienia
Metody przygotowania	surowa, duszona lub suszona
Zawartość	surowe brzoskwinie są bogate w witaminy A, B i C, beta-karoten; również bioflawonoidy, potas, wapń, magnez, żelazo, cynk. Bardzo korzystny współczynnik potasu do sodu: wzmacnia nerki

Wskazania

- Pustka *yin* żołądka: pragnienie, suchość w gardle, zaparcia.
- Gorąco i suchość w jelicie grubym: zaparcia, zwłaszcza przewlekłe u osób w podeszłym wieku.

Jedz owoc w postaci surowej lub duszonej.

- Zastój krwi: bolesna menstruacja.

Przeciwwskazania

- Objawy gorąca: zwłaszcza dolegliwości skórne związane z gorącem, gorąco we krwi.

Cytryna

Natura termiczna	chłodna do zimnej
Smak	kwaśny
System narządów	żołądek, wątroba, płuca
Kierunek	kurczący (ściągający), zsyłający
Przemiana	drzewo
Działanie	oczyszcza gorąco, gasi pragnienie, usuwa gorąco lata, tworzy płyny ciała, harmonizuje żołądek i uspokaja płód, przekształca śluz, łagodzi kaszel
Metody przygotowania	surowa, jako sok, solona lub słodzona albo jako wywar; solona cytryna rozrzedza śluz
Zawartość	wysoka zawartość witaminy C, również kwas cytrynowy, kwas jabłkowy, sacharydy, witaminy B_1 i B_2, wapń, fosfor, potas

Wskazania

- Objawy gorąca lub gorąca lata albo gorąco w żołądku: pragnienie, pobudzenie, pocenie się, nerwowość.

Pij sok z cytryny zmieszany z cukrem trzcinowym, nierafinowanym cukrem trzcinowym lub Rapadurą.

Świeżo wyciśnięty sok z cytryny (jedna do dwóch cytryn dziennie) w przypadku drapania i pieczenia w gardle (zewnętrzny gorący wiatr); płucz gardło.

- Wznoszące się, zbuntowane *qi* żołądka: mdłości, wymioty, odbijanie, brak apetytu.

Solona cytryna.

- Dolegliwości związane z gorącym śluzem: zapalenie oskrzeli, zapalenie zatok.
- Stagnacja *qi* wątroby: rozdrażnienie, wahania nastroju, neuralgia międzyżebrowa, zaparcia, wewnętrzne napięcie, ból głowy w obszarze skroni, objawy menopauzalne.

Wywar ze skórki cytryny oraz skórki grejpfruta porusza i reguluje *qi* wątroby. Należy używać skórek tylko z ekologicznych owoców, żeby nie narażać się na działanie rolniczych środków chemicznych.

Przeciwwskazania

- Nadkwasota żołądka i wrzody żołądka.

Cytryny są cztery do sześciu razy kwaśniejsze niż pomarańcze.

Czereśnie

Natura termiczna	ciepła
Smak	słodki
System narządów	żołądek, śledziona (wątroba i nerki)
Kierunek	wznoszący
Przemiana	ziemia
Działanie	uzupełnia środkowy ogrzewacz, *qi* i krew; odbudowuje i nawilża wątrobę i śledzionę, usuwa zastoje krwi, rozprasza zimno, rozprasza wiatr i wilgoć
Metody przygotowania	surowe, jako wywar, syrop lub konserwowane w alkoholu
Zawartość	beta-karoten, witaminy B_1, B_2, B_3 i C, potas, wapń, żelazo, kwasy owocowe, fruktoza

Wskazania

- Niedobór śledziony i żołądka, niedobór *yin* żołądka: wyczerpanie, brak apetytu, zmęczenie, suchość skóry i jamy ustnej.

Wywar z czereśni.

- Niedobór wątroby i nerek: słabość i ból kolan oraz bioder, słabość i drętwienie kończyn.

Lecznicze wino czereśniowe: zalej 250 g czereśni na pół dnia 0,5 l (dwa kubki) czystej brandy; pij pół kubka dziennie.

- Wiatr-wilgoć: ból artretyczny w dolnej części ciała, reumatyzm, dna moczanowa, zapalenie stawów.

Sok czereśniowy lub lecznicze wino czereśniowe.

- Niedobór wątroby i nerek lub stagnacja połączona ze słabością mięśni, ścięgien i kości; słabość kończyn i ograniczona ruchomość stawów.
- Niedobór krwi: zawroty głowy, zapominanie, palpitacje serca, bezsenność, rozdrażnienie, anemia w czasie cąży.

Lecznicze wino z czereśni i daktyli longan.

- Dolegliwości związane z zimnem, zwłaszcza u pacjentów z tendencją do odczuwania zimna.

Przeciwwskazania

- Ograniczyć ilość w przypadku silnych objawów gorąca.

Grejpfrut, pomelo

Natura termiczna	chłodna do zimnej (skórka: ciepła)
Smak	słodki i kwaśny (skórka: słodka i gorzka)
System narządów	żołądek, płuca (skórka: żołądek–nerki–pęcherzyk żółciowy)
Kierunek	zsyłający
Przemiana	ziemia
Działanie	miąższ: wytwarza płyny ciała, zmniejsza pragnienie skórka: przetwarza śluz, zsyła *qi* i rozprasza zastój w układzie pokarmowym
Zawartość	witamina C, beta-karoten, potas, wapń, amaroidy (goryczki)

Wskazania

- Niedobór *yin* żołądka: rozdrażnienie, pragnienie, skutki spożywania nadmiernej ilości alkoholu.

Jedz miąższ surowego grejpfruta.

- Wznoszące się *qi* żołądka: mdłości, wymioty, bóle żołądka, biegunka, zablokowanie układu pokarmowego.

Duś cały owoc, łącznie ze skórką, dodaj cukier lub miód do smaku. Używaj tylko niepryskanych grejpfrutów, najlepiej z upraw ekologicznych.

- Dolegliwości związane ze śluzem, zwłaszcza dotyczące płuc: zapalenie oskrzeli z lepkim, żółtym śluzem.

Grejpfrut z miodem na dolegliwości związane ze śluzem.

Gruszka

Natura termiczna	chłodna
Smak	słodki
System narządów	płuca, żołądek
Kierunek	zsyłający
Przemiana	drzewo, ziemia
Działanie	oczyszcza gorąco, nawilża suchość, tworzy płyny ciała, przekształca śluz
Zawartość	beta-karoten, witaminy B_1, B_2, B_3 (niacyna) i B_6, kwas foliowy, witamina C, bogata zwłaszcza w potas; również magnez, wapń, żelazo, fosfor, kwasy owocowe, taninę, substancje podobne do hormonów

Wskazania

- Syndrom gorąca z niedoborem płynów: niepokój, bezsenność, suchość w jamie ustnej.
- Objawy gorąca w płucach i jelicie cienkim: problemy z przełykaniem, ból gardła.

Czysty sok gruszkowy.

- Podrażnione, zachrypnięte struny głosowe, utrata głosu, dysfagia, suchy kaszel.

Czysty sok gruszkowy.

- Suchy, zbity stolec; zaparcia.
- Jedna do dwóch szklanek czystego soku gruszkowego, o temperaturze pokojowej, przyjmowana przed południem.
- Dolegliwości związane z gorącym śluzem w płucach: zapalenie oskrzeli, zapalenie zatok z lepkim, żółtym śluzem.

Mieszanka soku gruszkowego (lub zagęszczonego syropu gruszkowego) i soku z cytryny, 200–700 g (jeden do trzech kubków) dziennie; rozrzedza i przekształca śluz.

- Objawy gorącego wiatru w sercu: pragnienie, nerwowość i niepokój.

Jabłko

Natura termiczna	chłodna
Smak	słodki i kwaśny
System narządów	żołądek, śledziona, płuca
Kierunek	zsyłający
Przemiana	ziemia/drzewo
Działanie	oczyszcza gorąco, łagodzi pobudzenie, usuwa gorąco lata, tworzy płyny ciała, nawilża płuca, łagodzi biegunkę, wzmacnia apetyt

Metody przygotowania	surowe, gotowane, jako sok, wywar, syrop, suszone, sproszkowane
Zawartość	wapń, potas, żelazo, sód, fosfor, siarka, witaminy A, B_1, B_2 i C, niacyna, flawony, kwas jabłkowy, kwas cytrynowy, pektyna, tanina

Wskazania

- Objawy gorąca: rozdrażnienie, pragnienie lub następstwa nadmiernego spożycia alkoholu.

Surowe jabłka.

- Niedobór ***yin***: brak apetytu, niestrawność.

Rozdrobnione jabłko, najlepiej lekko podgrzane lub jako kompot.

Kiwi

Natura termiczna	zimna
Smak	słodki i kwaśny
System narządów	żołądek, pęcherzyk żółciowy (nerki)
Kierunek	zsyłający
Przemiana	ziemia, drzewo
Działanie	oczyszcza gorąco, wytwarza płyny ciała, harmonizuje żołądek, zsyła wznoszące się *qi* żołądka, działa moczopędnie
Zawartość	bogate w witaminę C (około dwóch razy więcej niż w owocach cytrusowych), trochę żelaza, magnezu,

proteopeptycznego enzymu aktynidyny

Uważa się, że kiwi zmniejsza kancerogenne działanie nitrozaminy w organizmie, obniża również poziom cholesterolu i glicerydów.

Wskazania

- Objawy gorąca: pragnienie i suchość w jamie ustnej.

Surowe lub jako wywar; obierz dwa lub trzy owoce kiwi i pokrój na małe kawałki, dodaj miód i ewentualnie trochę wody i delikatnie uduś na wolnym ogniu.

- Cukrzyca, rozdrażnienie.

Patrz powyżej.

- Dysharmonia w żołądku oraz zbuntowane *qi* żołądka: mdłości, zmniejszony apetyt.

Mikstura soków z kiwi i imbiru: zmieszaj świeżo wyciśnięty sok z trzech kiwi i około jednej łyżki stołowej świeżo wyciśniętego soku z imbiru (wyciskane oddzielnie); pij sok podzielony na trzy porcje w ciągu dnia.

- Trudności z oddawaniem moczu z objawami gorąca i wilgoci: bolesne, rzadkie oddawanie moczu, tworzenie się złogów (kamienie lub kryształki w układzie moczowym).

Surowe lub jako sok.

Przeciwwskazania

Zaburzenia żołądka i śledziony związane z zimnem.

Morela

Natura termiczna	neutralna do ciepłej
Smak	słodki i kwaśny
System narządów	żołądek, płuca
Przemiana	ziemia, drzewo
Działanie	tworzy płyny ciała, nawilża płuca, gasi pragnienie i łagodzi kaszel
Metody przygotowania	surowa, suszona, jako wywar lub syrop
Zawartość	bardzo wysoka zawartość minerałów i pierwiastków śladowych, żelaza, potasu i beta-karotenu; trochę kwasu krzemowego

Wskazówka

Z powodu wysokiej zawartości żelaza i działania ogrzewającego zaleca się spożywanie moreli w czasie ciąży.

Wskazania

- Niedobór *yin* żołądka: pragnienie, suchość w jamie ustnej.

Jedz surowe morele.

- Gorąco i suchość w płucach ze wznoszącym się *qi*: kaszel, skrócony oddech, suchość w gardle, suchy kaszel z lepkim śluzem, objawy astmy.

Surowe morele lub syrop z moreli konserwowanych w miodzie.

Przeciwwskazania

- Objawy gorąca.
- Biegunka.

Morele spożywane w nadmiernej ilości mogą uszkadzać zęby, zwłaszcza u dzieci.

Pomarańcza

Natura termiczna	chłodna do zimnej
Smak	słodki i kwaśny
System narządów	żołądek, pęcherzyk żółciowy
Kierunek	zsyłający

Przemiana	drzewo
Działanie	ochładza, tworzy płyny ciała, gasi pragnienie, zsyła *qi*
Metody przygotowania	surowy, jako sok lub wywar
Zawartość	witamina C, beta-karoten, bardzo duża ilość bioflawonoidów, potas, magnez, wapń, żelazo, sacharydy, kwas cytrynowy

Wskazania

- Niedobór *yin* żołądka i gorąco w żołądku: pragnienie, niepokój, po spożyciu nadmiernej ilości alkoholu.

Świeże pomarańcze lub sok z pomarańczy z miodem.

- Zbuntowane *qi* żołądka z powodu gorąca: mdłości, wymioty.

Uduś na wolnym ogniu jedną lub dwie pomarańcze (bez skórki) i wymieszaj z miodem.

- Nagromadzenie gorąca w dolnym ogrzewaczu z bolesnym oddawaniem moczu, gorączka, gorąco lata.
- Fizyczny wysiłek wywołujący poty.

Przeciwwskazania

- Ogólny syndrom zimna: zwłaszcza z niedoborem *qi* lub *yang* żołądka i śledziony.
- Dolegliwości płuc związane z zimnem.
- Duże nagromadzenie śluzu.

Śliwka

Natura termiczna	neutralna do zimnej
Smak	słodki i kwaśny
System narządów	wątroba, nerki, żołądek
Kierunek	wznoszący i zsyłający
Przemiana	ziemia, drzewo, woda
Działanie	oczyszcza gorąco wątroby, rozprasza stagnację *qi* i zastoje krwi, wytwarza płyny ciała, działa moczopędnie
Metody przygotowania	surowa, suszona, jako sok lub konserwowana w alkoholu
Zawartość	Znakomite proporcje między potasem a sodem, bogata w żelazo, idealna zawartość wapnia/fosforu, witaminy B_1, B_2 i C, minimalna ilość białka i tłuszczu

Wskazania

- Stagnacja wątroby i gorąco w wątrobie: rozdrażnienie, drażliwość, zaparcia, skłonność do wybuchów wściekłości; stany podgorączkowe po południu, nocne poty.

Pij świeży sok ze śliwek, można posłodzić miodem.

- Niedobór *yin* żołądka: pragnienie, suchość w jamie ustnej.

Surowe śliwki lub sok śliwkowy.

- Wodobrzusze (płyny w jamie brzusznej) z powodu zaburzeń wątroby.

Przeciwwskazania

Nadmiar:

- osłabia żołądek i śledzionę
- zmniejsza apetyt
- wywołuje biegunkę
- może prowadzić do powstania śluzu.

Winogrona

Natura termiczna	neutralna
Smak	słodki i kwaśny
System narządów	śledziona, płuca, nerki (wątroba)
Kierunek	zsyłający i wznoszący
Przemiana	drzewo i ziemia
Działanie	wzmacnia nerki i wątrobę oraz *qi*, wspiera tworzenie się krwi, tworzy płyny ciała, wzmacnia mięśnie, ścięgna i kości; działa moczopędnie
Metody przygotowania	surowe, jako sok, wywar lub preparowane w alkoholu
Zawartość	bogate zwłaszcza w glukozę, różne kwasy owocowe, najwyższa zawartość potasu wśród owoców, żelazo, miedź, bioflawonoidy

Uwaga: rodzynki (suszone winogrona) mają wyższą zawartość węglowodanów oraz więcej żelaza i wapnia niż świeże winogrona.

Wskazania

- Ogólny niedobór wątroby i nerek: słabość oraz ból kolan i bioder, objawy reumatyczne z bólem stawów, spowodowane wiatrem-wilgocią i stagnacją *qi*.
- Słabość i ból kręgosłupa, kruchość.

Lecznicze wino zrobione z winogron i żeń-szenia: namocz równą ilość świeżych winogron (około 10 owoców) i korzenia żeń-szenia w 100 ml (pół kubka) brandy, pozostaw na dwa do czterech dni. Pij 20 ml (mniej więcej dwie łyżki stołowe) dziennie.

- Niedobór *yin* żołądka i nerek: suchość w jamie ustnej, pragnienie, pobudzenie, brak apetytu z niedoborem płynów ciała.

Syrop zrobiony z winogron i miodu.

- Niedobór *qi* i krwi: pobudzenie, zawroty głowy, zapominanie, nocne poty, palpitacje serca.

Wywar lub syrop z rodzynek.

Suszone winogrona (rodzynki) silnie wzmacniają nerki i wątrobę, działają krwiotwórczo i generują *qi*, podczas gdy świeże winogrona mają związek z wytwarzaniem płynów ciała.

Mięso i drób

Większość rodzajów mięsa ma ciepłą lub gorącą naturę termiczną i doskonale wzmacnia *qi* oraz *yang*. Mięso należy spożywać głównie podczas zimnych pór roku. Dodaje ono energii ciału (może nasilać swoistą „agresywność”). Za jego pomocą można szybko uzupełnić niedobory energii (powstałe w następstwie wysiłku fizycznego, po porodzie, w czasie rekonwalescencji). Nadmiar spożywanego mięsa zanieczyszcza ciało toksynami i nasila dolegliwości związane ze śluzem.

- Do leczenia **nadmiaru** (osoba silna; donośny, mocny głos, cechy choleryczne, ekstraweryzm, język czerwony, może występować gruby nalot): unikaj mięsa, nie spożywaj go pod żadną postacią przez cztery do sześciu tygodni; zwiększ ilość zbóż, owoców i warzyw.
- Do leczenia **niedoboru** (osoba słaba; słaby, cichy głos, częste zmęczenie i wyczerpanie, język blady, spuchnięty; puls słaby): wołowina, kurczak, wieprzowina, dziczyzna.
- Do leczenia **gorąca** (język czerwony, puls przyspieszony, czerwona twarz, zaczerwienione oczy, nerwowość): żadnego mięsa przez cztery do sześciu tygodni; zwiększ ilość zbóż, owoców i warzyw.
- Do leczenia **zimna** (język blady, spuchnięty; puls słaby, wolny, dreszcze, awersja do zimna, pogorszenie stanu i ból pod wpływem zimna): przede wszystkim sarnina, jagnięcina, dziczyzna; również kurczak, wołowina.

- Do leczenia **wilgoci** (opuchlizna, obrzęki; przewlekłe dolegliwości związane ze śluzem, np. zapalenie zatok czołowych, zapalenie oskrzeli): unikaj mięsa, nie spożywaj go pod żadną postacią przez cztery do sześciu tygodni; zwiększ ilość osuszających zbóż.
- Do leczenia **suchości** (suchość w jamie ustnej, suche wargi i skóra; zaparcia): wieprzowina, zwiększ ilość zbóż, owoców i warzyw.

Jagnięcina, baranina, mięso owcze

Natura termiczna	ciepła do gorącej
Smak	słodki
System narządów	śledziona, nerki
Kierunek	wznoszący/unoszący
Przemiana	ziemia
Działanie	ogrzewają środkowy ogrzewacz i system nerek, wzmacniają *qi* i krew, odżywiają *jing*
Metody przygotowania	duszone, smażone/pieczone, grillowane, gotowane
Zawartość	białko, tłuszcz, wapń, fosfor

Wskazania

- Jagnięcinę szczególnie poleca się na zimne miesiące jako pożywienie ogrzewające, podaje się ją dobrze przyprawioną.
- Bardzo dobre działanie w przypadku niedoboru *yang* nerek: uczucie zimna w ciele, zimne kończyny, awersja do zimna, słabość lub ból w nogach, plecach lub kolanach, nasilenie objawów pod wpływem zimna, słabe

libido, impotencja, częste oddawanie jasnego moczu w nocy.

Jagnięcina smażona/pieczona, grillowana lub długo gotowana w wodzie z imbirem, chińskim porem (szczypiorek czosnku), orzechami włoskimi, czosnkiem i marchewkami, najlepiej przyprawiona rozmarynem, tymiankiem i oregano.

- Niedobór krwi z objawami zimna po porodzie: ból w jamie brzusznej, zmniejszony wypływ mleka, zimne kończyny dolne.

Jagnięcina ze świeżym imbirem.

- Niedobór *yang* żołądka i śledziony: brak apetytu, wyczerpanie, utrzymujące się dreszcze, zimne kończyny, zmęczenie.

Przeciwwskazania

- Objawy gorąca: pobudzenie, bezsenność, swędzące, czerwone zmiany skórne, nadmierne krwawienie menstruacyjne.

Kaczka

Natura termiczna	neutralna do chłodnej
Smak	słodki i słony
System narządów	płuca, nerki, żołądek, śledziona

Kierunek	wznoszący
Przemiana	ziemia
Działanie	odżywia *yin*, uzupełnia krew, wzmacnia żołądek, nawilża płuca, oczyszcza gorąco, działa moczopędnie, redukuje obrzmienia
Metody przygotowania	smażona, gotowana, duszona lub w zupie
Zawartość	białko, tłuszcz, żelazo, witaminy B_1 i B_2

Wskazania

- Ogólny niedobór *yin* z objawami gorąca, zwłaszcza niedobór *yin* płuc: stany podgorączkowe, pragnienie, pobudzenie, nocne poty, suchość w jamie ustnej i gardle, utrzymujący się kaszel z niewielką ilością śluzu.

Duszona lub gotowana kaczka.

- Niedobór śledziony z nagromadzeniem płynów i obrzękami:

Duszona kaczka nadziewana mniej więcej połową kubka świeżego imbiru i od jednego do trzech goździkami do smaku.

- Niedobór krwi i ogólny niedobór *yin* z nadaktywnym *yang*: następstwo dużej utraty krwi, na przykład po porodzie; niewyraźne widzenie, palpitacje serca, zaburzenia snu, bóle głowy, zawroty głowy z uczuciem wirowania.

Zupa na kaczce i kurczaku z pietruszką i 50 g brązowych wodorostów (waga dotyczy suszonych).

Przeciwwskazania

- Stagnacja *qi.*
- Niedobór śledziony.

Królik/zając

Natura termiczna	chłodna, neutralna
Smak	słodki
System narządów	wątroba, jelito grube, żołądek, śledziona
Kierunek	wznoszący
Przemiana	drzewo (prawdopodobnie, w zależności od źródła)
Działanie	wzmacnia środkowy ogrzewacz, uzupełnia *qi*, ochładza krew
Metody przygotowania	gotowany, smażony/podsmażany lub duszony
Zawartość	bogaty w białko, minerały, niewiele tłuszczu

Wskazania

- Niedobór *qi* żołądka i śledziony: zmęczenie, brak siły, brak apetytu.
- Gorąco w żołądku i jelicie grubym: zaparcia, mdłości, wymioty, wilczy apetyt.
- Niedobór *yin* żołądka: zaparcia, brak apetytu, suchość w ustach.

Przeciwwskazania

- Objawy związane z zimnem w żołądku i śledzionie.

Kurczak

Natura termiczna	ciepła
Smak	słodki
System narządów	żołądek, śledziona
Kierunek	wznoszący
Przemiana	ziemia
Działanie	wspiera i ogrzewa środkowy ogrzewacz, uzupełnia *qi* i krew, wzmacnia *yang*, odżywia *ying*, buduje szpik kostny, wzmacnia *yin* i *yang* nerek
Metody przygotowania	gotowany, duszony, smażony/pieczony, głęboko smażony, grillowany lub w zupie
Zawartość	białko, mało tłuszczu z wysokiej jakości nienasyconymi kwasami tłuszczowymi, wapń, fosfor, żelazo

Wskazania

- Niedobór *qi*: blada twarz, zmęczenie, cichy głos, pocenie się w ciągu dnia, brak siły, szybkie męczenie się.
- Niedobór krwi (generalnie związany z niedoborem *qi*): matowa, blada cera; trudności z koncentracją, drętwienie, słabość mięśni, palpitacje serca, brak menstruacji lub skąpa menstruacja, ogólna słabość, niestabilność emocjonalna, depresja.
- Niedobór *qi* i krwi po porodzie: brak siły, depresja poporodowa, palpitacje serca, zawroty głowy, brak wypływu mleka po porodzie.

Receptura na uzupełnienie *qi* i krwi w czasie ciąży, żeby zapobiec niedoborowi krwi: do wody wrzuć świeżego kurczaka z marchewkami, pietruszką, niewielką ilością świeżego imbiru, możesz dodać też świeże żółtko jajka, kiełki sojowe. Duś około trzech godzin lub dłużej. Należy jeść trzy do czterech razy na tydzień.

- Niedobór *qi* żołądka i *qi* śledziony: ogólny brak siły; utrata siły w następstwie długiej, wyniszczającej choroby; niedołęstwo w podeszłym wieku, zmniejszony apetyt, niestrawność, biegunka, obrzęki.
- Zimno żołądka lub niedobór *yang* śledziony: uczucie zimna w ciele, zwłaszcza w obszarze żołądka, zimne kończyny, brak apetytu.
- Ogólny niedobór systemu nerek: słabość i ból w kolanach i biodrach, przedwczesny wytrysk, dzwonienie w uszach, częste oddawanie moczu.

Kurczak gotowany w winie ryżowym z imbirem i pieprzem.

Przeciwwskazania

- Ograniczenia w przypadku ogólnych objawów gorąca, zwłaszcza gorąca we krwi: swędzące, czerwone wystające ponad powierzchnię wykwity skórne.

- Ograniczyć spożywanie w czasie początkowej fazy przeziębienia: przepycha czynniki patogenne do głębszych warstw.

Sarnina

Natura termiczna	ciepła, gorąca
Smak	ostry, słodki
System narządów	nerki
Kierunek	wznoszący/unoszący
Przemiana	ziemia (prawdopodobnie, w zależności od źródła)
Działanie	wzmacnia *qi*, krew i *yang*, zwłaszcza *yang* nerek, porusza krew
Metody przygotowania	smażona/pieczona, duszona lub gotowana
Zawartość	białko, tłuszcz, minerały

Wskazania

- Sarnina jest znakomitym pożywieniem wzmacniającym system nerek i *yang* nerek; stosowana głównie w czasie zimnych pór roku.
- Ogólny niedobór *qi* i krwi: zwłaszcza przy braku siły, wyniszczeniu, zmęczeniu.
- Niedobór *yang* nerek: awersja do zimna, ciągłe dreszcze; słabość i ból dolnej części pleców, kolan i nóg z pogorszeniem objawów pod wpływem zimna; słabe libido, impotencja, częste oddawanie moczu w nocy.

Dziczyzna duszona w czerwonym winie z czosnkiem lub imbirem, marchewkami i orzechami włoskimi.

Przeciwwskazania

- Zachować umiar przy objawach gorąca z powodu niedoboru *yin*, żeby uniknąć nadaktywności *yang*: pobudzenie, bezsenność, nasilona aktywność seksualna, nagłe poty, migreny lub nieregularne, przedłużające się, obfite krwawienia menstruacyjne.

Wątróbka kurza

Preferowana ze zwierząt pochodzących z hodowli ekologicznych.

Natura termiczna	ciepła
Smak	słodki
System narządów	nerki, wątroba
Kierunek	wznoszący
Przemiana	ziemia
Działanie	wzmacnia wątrobę, nerki, *qi* i krew
Metody przygotowania	duszona, smażona lub grillowana
Zawartość	białko, bogata w witaminy i minerały

Wskazania

- Niedobór *yang* nerek: słabość, bóle pleców, impotencja, nocne oddawanie moczu, zimne kończyny.

- Niedobór krwi nerek: kurza ślepota, bezsenność, niewyraźne widzenie, zawroty głowy, drętwienie kończyn, słabość mięśni.

Duszona lub smażona wątróbka kurza połączona z roszponką warzywną (sałata Mache), szpinakiem, rukolą, pietruszką i burakiem liściowym.

Wątróbka wołowa

Preferowana ze zwierząt hodowanych ekologicznie lub karmionych trawą.

Natura termiczna	neutralna
Smak	słodki
System narządów	śledziona, wątroba
Kierunek	wznoszący
Przemiana	ziemia
Działanie	wspiera system wątroby, *qi* i krew
Metody przygotowania	smażona lub gotowana

Wskazania

- Zwłaszcza przy niedoborze krwi: blada, matowa cera, słaba koncentracja, drętwienie, zmęczenie, palpitacje serca, brak siły.
- Niedobór krwi wątroby: kurza ślepota, skąpa, krótka menstruacja lub brak menstruacji, niewyraźne widzenie, zawroty głowy, bezsenność.

Wątróbka wołowa połączona z zielonymi warzywami i zielonymi sałatami, jabłkiem.

Wieprzowina

Natura termiczna	neutralna
Smak	słodki, słony
System narządów	śledziona, żołądek, nerki
Kierunek	zsyłający
Przemiana	ziemia, woda
Działanie	odżywia *yin*, nawilża suchość, uzupełnia krew
Metody przygotowania	gotowana, smażona/podsmażana, grillowana lub w zupie
Zawartość	białko, tłuszcz, wapń, fosfor, żelazo

Wskazania

- Niedobór *qi* i krwi: wyniszczenie, brak siły, słabość mięśni.
- Niedobór *yin* wątroby i nerek: suche oczy, nocne poty, skąpa menstruacja, słabość i ból w biodrach, plecach i kościach.
- Suchość: pragnienie, suchy kaszel, suchość jamy ustnej i gardła, sucha skóra.

Przeciwwskazania

- Spożywanie nadmiernej ilości prowadzi do otyłości.
- Nadmiar nasila tworzenie się wilgoci i śluzu.
- Należy unikać przy dolegliwościach związanych z gorącym śluzem: zapaleniu oskrzeli, zapaleniu zatok.
- Unikać przy stagnacji *qi*.

Wołowina

Natura termiczna	ciepła, neutralna
Smak	słodki
System narządów	śledziona, żołądek, częściowo również nerki
Kierunek	wznoszący
Przemiana	ziemia
Działanie	uzupełnia *qi* i krew, odbudowuje żołądek i śledzionę, wzmacnia *yang*, a także ścięgna, mięśnie i kości
Metody przygotowania	gotowana, duszona, smażona/podsmażana lub w zupie
Zawartość	białko, tłuszcz, witaminy B_1 i B_2, wapń, fosfor, żelazo

Wskazania

- Niedobór *qi* i krwi: brak siły, słabość w kolanach i nogach, spontaniczne poty, wychudzenie, słabość, zwłaszcza z powodu obfitego krwawienia po porodzie lub podczas menstruacji.

Bulion wołowy lub gulasz wołowy z marchewką, selerem, szpinakiem, burakiem liściowym bardzo dobrze uzupełnia krew, zwłaszcza w trakcie ciąży lub po niej.

- Niedobór żołądka i śledziony: brak apetytu, ogólna słabość, brak siły, wzdęcia, biegunka.

Bulion wołowy lub gulasz wołowy z marchewką, porem i cebulą.

Przeciwwskazania

- Nadmiar mięsa może wywoływać objawy wilgoci i gorąca.
- Spożycie niewskazane w przypadku gorąca we krwi: wykwity skórne z wypryskami, czerwonymi, swędzącymi plamami, owrzodzenia skóry.

Ryby/owoce morza

Ryby (słodkowodne) mają często smak słodki/słony i neutralną do ciepłej naturę termiczną. Są lekkostrawne, a także wzmacniają *qi*, krew i *yang*, zwłaszcza środkowego ogrzewacza (żołądek, śledziona/trzustka) oraz nerek.

Owoce morza (ryby i skorupiaki z oceanu) są zazwyczaj słone i mają chłodną do zimnej naturę termiczną. Oddziałują na systemy wątroby i nerek oraz odżywiają *yin*.

- Do leczenia **nadmiaru** (osoba silna; donośny, mocny głos, cechy choleryczne, ekstraweryzm, język czerwony, możliwy gruby nalot): kałamarnica/ośmiornica.
- Do leczenia **niedoboru** (osoba słaba; słaby, cichy głos, częste zmęczenie i wyczerpanie, język blady, spuchnięty; puls słaby): węgorz, sardynki, małże, ostrygi.
- Do leczenia **gorąca** (język czerwony, puls przyspieszony, czerwona twarz, zaczerwienione oczy, nerwowość):

kałamarnica/ośmiornica.

- Do leczenia **zimna** (język blady, spuchnięty; puls słaby, wolny, dreszcze, awersja do zimna, pogorszenie stanu i ból pod wpływem zimna): pstrąg, łosoś, krewetki, raki.
- Do leczenia **wilgoci** (opuchlizna, obrzęki; chroniczne dolegliwości związane ze śluzem, zapalenie zatok czołowych, zapalenie oskrzeli): karp, makrela.
- Do leczenia **suchości** (suchość jamy ustnej, warg i skóry; zaparcia): ostrygi.

Anchois

Natura termiczna	neutralna
Smak	słodki, słony
System narządów	żołądek, śledziona
Przemiana	ziemia
Działanie	wzmacnia *qi* i krew, ogrzewa żołądek i śledzionę
Metody przygotowania	głęboko smażone, podsmażane, grillowane, gotowane
Zawartość	białko, tłuszcz, witaminy B_1 i B_2

Wskazania

- Niedobór *qi* oraz *yang* żołądka i śledziony: brak apetytu, brak siły, niestrawność.

Przeciwwskazania

- Stany gorąca: zwłaszcza dolegliwości skórne.

Kałamarnica/ośmiornica

Natura termiczna	zimna
Smak	słodki, słony
System narządów	nerki, pęcherz moczowy, wątroba
Kierunek	zsyłający
Przemiana	woda
Działanie	odżywia *yin*, wzmacnia krew i *qi*, oczyszcza gorąco
Metody przygotowania	głęboko smażona, podsmażana, grillowana, gotowana
Zawartość	białko, tłuszcz, minerały

Wskazania

- Niedobór *yang* i stany gorąca z powodu niedoboru *yin* wątroby lub *yin* nerek: zawroty głowy, dzwonienie w uszach, nagłe, obfite krwawienie menstruacyjne, silny ból menstruacyjny z jasnoczerwoną krwią.
- Gorąco krwi: swędzące zmiany skórne.
- Gorąco żołądka spowodowane nadmiarem w wątrobie: zgaga, zapalenie błony śluzowej żołądka, wrzody żołądka i dwunastnicy.

Przeciwwskazania

- Przy objawach gorąca unikać: głęboko smażonych, podsmażanych lub grillowanych.

Karp

Natura termiczna	neutralna
Smak	słodki
System narządów	śledziona, nerki
Kierunek	zsyłający

Przemiana	ziemia
Działanie	wzmacnia żołądek i śledzionę, buduje *qi* i krew, rozpuszcza wilgoć, zsyła *qi*, zmniejsza opuchlizny
Metody przygotowania	duszony, gotowany
Zawartość	bogaty w białko i witaminę D

Wskazania

- Niedobór *qi* śledziony i *yang* śledziony: opuchlizny, obrzęki.
- Niedobór *qi* i krwi: niewystarczająca ilość wypływającego mleka, brak siły, podczas rekonwalescencji.
- Niedobór w systemie płuc: przewlekły kaszel, uczucie pełności w klatce piersiowej, skrócony oddech.

Przeciwwskazania

- Dolegliwości skórne.

Krab

Natura termiczna	zimna
Smak	słony
System narządów	wątroba, żołądek
Przemiana	woda
Działanie	oczyszcza gorąco, porusza krew, wzmacnia mięśnie, ścięgna i kości

Wskazania

- Zastój krwi: ból pourazowy w mięśniach, ścięgnach i kościach (opuchlizny, zerwania, złamania).
- Ból w jamie brzusznej po porodzie; żeby wzmocnić krążenie krwi.

Namocz i gotuj kraba w winie ryżowym i jedz w ciągu dnia.

Przeciwwskazania

- W czasie ciąży.
- Przy dolegliwościach skórnych.

Krewetki/rak/homar

Natura termiczna	ciepła
Smak	słodki
System narządów	nerki, wątroba
Kierunek	unoszący
Przemiana	ziemia
Działanie	wzmacniają *yang*, zwłaszcza *yang* nerek; odżywiają *qi* i krew, rozpraszają zimno, rozpuszczają zastój krwi, eliminują wiatr i śluz
Metody przygotowania	głęboko smażone, podsmażane, grillowane, gotowane
Zawartość	białko, minerały

Wskazania

- Niedobór *yang* nerek: impotencja, przedwczesny wytrysk, słabe libido, brak siły, ból w obszarze lędźwiowym.

Krewetki smażone w alkoholu z czosnkiem, imbirem i chińskimi porami (szczypiorkiem czosnku).

- Niedobór *qi* i krwi: po porodzie, stymulują wypływ mleka i jego produkcję.

Przeciwwskazania

- Dolegliwości związane z gorącem krwi: przy dolegliwościach skóry mogą powodować powstawanie na niej wykwitów.

Makrela

Natura termiczna	neutralna
Smak	słodki
System narządów	żołądek, wątroba
Kierunek	unoszący
Przemiana	ziemia
Działanie	wzmacnia *qi* i krew, usuwa wilgoć

Wskazania

- Opuchlizny, obrzęki, reumatyzm (wpływ wilgoci lub *shi bi*).

Małże

Natura termiczna	ciepła, neutralna
Smak	słony
System narządów	wątroba, nerki
Kierunek	zsyłający
Przemiana	woda
Działanie	wzmacniają *yin* i *yang* wątroby i nerek, odżywiają *jing* i krew

Wskazania

- Niedobór *yang* nerek: impotencja, ból pleców, słabe plecy.

Małże gotowane w winie lub ryżowym winie z cebulami, porami, marchewkami, czosnkiem i pieprzem.

- Niedobór *yin*: nocne poty i zawroty głowy.

Ostrygi

Natura termiczna	neutralna
Smak	słodki, słony
System narządów	nerki, wątroba
Kierunek	zsyłający
Przemiana	ziemia, woda
Działanie	wzmacniają *qi* i krew, budują *yin* i *yang* nerek, nawilżają suchość, ochładzają krew
Metody przygotowania	surowe, głęboko smażone, duszone na wolnym ogniu w płynie

Zawartość	bogate w minerały

Wskazania

- Niedobór *yin*: zaburzenia snu, nerwowość, niedobór płynów, niedobór krwi, nadmierne pocenie się, nocne poty, nadmierne spożywanie alkoholu.
- Niedobór systemu nerek: wyczerpanie, przedwczesny wytrysk, mimowolny wytrysk nasienia.

Przeciwwskazania

- Dolegliwości skórne.

Pstrąg

Natura termiczna	ciepła, gorąca
Smak	słodki
System narządów	żołądek, śledziona
Kierunek	wznoszący/unoszący
Przemiana	drzewo
Działanie	wzmacnia *yang*, reguluje *qi*, rozprasza zimno, ogrzewa żołądek i śledzionę
Metody przygotowania	gotowany, grillowany, smażony
Zawartość	białko, minerały

Wskazania

- Niedobór żołądka i śledziony: brak apetytu, ogólna słabość, wzdęcia, biegunka.
- Niedobór *qi* i *yang*: słabość, wyczerpanie, zimne kończyny, skrócony oddech.

Grillowany pstrąg z czosnkiem i migdałami.

Przeciwwskazania

- Dolegliwości związane z gorącym wiatrem.
- Wysypki.

Sardynki

Natura termiczna	neutralna, ciepła
Smak	słodki, słony
System narządów	żołądek, śledziona, nerki
Kierunek	wznoszący
Przemiana	ziemia, woda
Działanie	wzmacniają *qi*, *yang* i krew; ogrzewają żołądek i śledzionę, wzmacniają nerki
Metody przygotowania	głęboko smażone, podsmażane, grillowane, gotowane
Zawartość	białko, tłuszcz, minerały

Wskazania

- Niedobór żołądka i śledziony: brak apetytu, brak sił, niestrawność, obrzęki.
- Niedobór systemu nerek: impotencja, zmniejszone libido, ból i słabość pleców, słabość ścięgien i kości.

Grillowane sardynki z czosnkiem.

Przeciwwskazania

- Stany gorąca.
- Dolegliwości skórne.

Śledź

Natura termiczna	neutralna
Smak	słodki
System narządów	śledziona, płuca
Kierunek	zsyłający
Przemiana	ziemia
Działanie	wzmacnia *qi* żołądka, śledziony i płuc
Metody przygotowania	głęboko smażony, podsmażany, grillowany, gotowany
Zawartość	białko, tłuszcz, minerały

Wskazania

- Niedobór *qi* żołądka i śledziony: brak apetytu, słabość, przewlekłe problemy trawienne.
- Niedobór *qi* płuc: szybkie męczenie się, łatwe pocenie się, skrócony oddech.

Przeciwwskazania

- Dolegliwości skórne.

Tuńczyk

Ze względu na wysoki stopień toksyczności z powodu obecności metali ciężkich (wyższy niż u większości innych ryb), nie zaleca się spożywania tuńczyka ani stosowania jego mięsa w terapii pożywieniem.

Węgorz

Natura termiczna	neutralna, ciepła
Smak	słodki
System narządów	śledziona, wątroba, nerki
Kierunek	wznoszący
Przemiana	woda
Działanie	wzmacnia *qi* i *yang*, usuwa wiatr i wilgoć
Metody przygotowania	smażony, gotowany lub w zupie
Zawartość	białko, wysoka zawartość tłuszczu, wapń, fosfor

Wskazania

- Niedobór *qi* i *yang*: słabość, wyczerpanie, skrócony oddech.
- Dolegliwości związane z wiatrem i wilgocią: ból i opuchlizna kończyn, słabość nóg i bioder (dolegliwości reumatyczne wywołane wiatrem i wilgocią).

Gotuj węgorza w winie ryżowym z solą, octem winnym i niewielką ilością świeżego imbiru.

Przeciwwskazania

- Dolegliwości związane ze śluzem.
- Biegunka z powodu niedoboru w śledzionie i żołądku.

Produkty mleczne, jajka, oleje i tłuszcze

Mleko i produkty mleczne są znacznie mniej rozpowszechnione w dietetyce chińskiej niż w świecie zachodnim. Mają słodki smak i od neutralnej do zimnej naturę termiczną; nawilżają suchość i odżywiają *yin*. Ich nadmierne spożywanie, częste w naszej „nowoczesnej diecie", może prowadzić do zaburzeń związanych ze śluzem (nawracające przeziębienia z obecnością śluzu, zapalenie zatok czołowych, zapalenie oskrzeli, przewlekłe bóle głowy z uczuciem ciężkości i tępym uciskiem).

Nadmierna ilość produktów mlecznych prowadzi do powstawania wilgoci w środkowym ogrzewaczu i dolegliwości związanych ze śluzem. Szczególnie widoczne jest to u dzieci, które spożywają za dużo produktów mlecznych, często w połączeniu z innym pożywieniem o naturze zimnej, np. z owocami cytrusowowymi i sokami, dotyczy to również zbyt tłustego i wytwarzającego śluz pożywienia. U dzieci poniżej ósmego roku życia środkowy ogrzewacz nie jest jeszcze w pełni rozwinięty i nie radzi sobie z nadmiarem pożywienia o naturze zimnej, ochładzającej, które powoduje powstanie wilgoci i śluzu w organizmie.

Jeśli chodzi o sery, im twardsze, tym mniej wytwarzają wilgoci (jeżeli spożywane są w umiarze) i mają cieplejszą naturę termiczną. Na przykład serek wiejski jest chłodny w porównaniu z parmezanem o naturze termicznej (według różnych źródeł) od neutralnej do ciepłej.

Tłuszcze i oleje w stanie surowym mają w większości neutralną naturę termiczną, która zmienia się po podgrzaniu na ciepłą/gorącą, np. pod wpływem głębokiego smażenia. Nawilżają suchość (zaparcia) i odżywiają *yin*. Częste smażenie w głębokim tłuszczu może prowadzić do powstania wilgoci i śluzu lub gorącego śluzu w organizmie.

Uwaga: Należy unikać produktów mlecznych i olejów w przypadku niedoboru *qi* i *yan*g śledziony!

- Do leczenia **nadmiaru** (osoba krzepka; donośny, mocny głos, odczuwanie gorąca, nadaktywność, cechy choleryczne, ekstrawertyzm, język z grubym nalotem): jogurt w umiarkowanej ilości.
- Do leczenia **niedoboru** (osoba słaba; słaby, cichy głos; dreszcze, częste zmęczenie i wyczerpanie, introwertyzm, puls słaby): masło, śmietana, ser, mleko, jajka.
- Do leczenia **gorąca** (czerwona twarz, wielka ochota na zimne napoje; pogorszenie objawów pod wpływem gorąca; język czerwony; puls szybki: unikaj jakichkolwiek produktów mlecznych!)
- Do leczenia **wilgoci** (ogólne uczucie ociężałości, patologiczna opuchlizna, obrzęki; przewlekłe dolegliwości związane ze śluzem, np. zapalenie zatok czołowych, zapalenie oskrzeli, cysty, guzy): unikaj jakichkolwiek produktów mlecznych!
- Do leczenia **suchości** (suchość w ustach, suche wargi i spierzchnięta skóra; suche błony śluzowe): masło, śmietana, oleje, ser, mleko.

Pasteryzowane produkty mleczne mają cieplejszą naturę termiczną niż surowe mleko, śmietana i ser zrobiony z

surowego mleka. Na skutek podgrzania mleka powyżej temperatury ciała niektóre znajdujące się w nim składniki odżywcze zostają zniszczone.

Jajka kurze

Natura termiczna	surowe: neutralna, chłodna gotowane: ciepła
Smak	słodki
System narządów	białko jajka: płuca żółtko jajka: serce, nerki
Kierunek	wznoszący
Przemiana	ziemia
Działanie	odbudowują *qi* i krew, odżywiają *yin*, nawilżają, uspokajają płód białko jajka: nawilża płuca, oczyszcza gorąco żółtko jajka: wzmacnia *yin* i krew, nawilża
Metody przygotowania	surowe, gotowane, smażone, jako jajecznica
Zawartość	bogate w białko, tłuszcz, zwłaszcza lecytynę, cholesterol i trójglicerydy, a także witaminy A i D, żelazo, fosfor

Wskazania

- Niedobór *qi*: (żółtko jajka!) wyczerpanie, słabość, zmęczenie, w czasie rekonwalescencji, niedożywienie.
- Niedobór *yin* i krwi: nerwowość, zaburzenia snu, palpitacje serca, zawroty głowy, kurza ślepota.
- Niedobór *yin* płuc: ból gardła, chrypka, suchy kaszel, utrata głosu.
- Niedobór *yin* żołądka: brak apetytu.

- Objawy gorąca: (białko jajka!) zaczerwienione oczy, mocne ruchy płodu, pragnienie po porodzie.

Przeciwwskazania

Przypadki nadmiaru:

- Dolegliwości związane z wiatrem: wysypki skórne.
- Stagnacja *qi*.
- Gorąca wilgoć.

Jogurt

Natura termiczna	chłodna, zimna
Smak	słodki, kwaśny
System narządów	wątroba, płuca, jelito grube (w zależności od źródła)
Kierunek	zsyłający
Przemiana	ziemia, drzewo
Działanie	odżywia *yin*, oczyszcza gorąco, rozluźnia wątrobę, nawilża płuca, gasi pragnienie
Metody przygotowania	surowy
Zawartość	białko, tłuszcz, węglowodany, minerały

Wskazania

- Objawy gorąca: rozdrażnienie, nerwowość, zaburzenia snu, zwiększone pragnienie.
- Gorąco żołądka: ból w obszarze podżebrowym, zapalenie błony śluzowej żołądka, wrzody żołądka, zgaga.
- Gorąco w wątrobie, wznoszące się *yang* wątroby: rozdrażnienie, drażliwość, ostry ból głowy w obszarze skroni, zawroty głowy, czerwone, swędzące oczy.

- Suchość i gorąco jelicie grubym: zaparcia.
- Zastosowanie zewnętrzne: swędzące wykwity skórne, szorstka skóra, sucha skóra po oparzeniu słonecznym.

Przeciwwskazania

- Objawy zimna w środkowym ogrzewaczu.
- Biegunka.
- Jedzony w nadmiernej ilości, stwarza ryzyko powstania wilgoci i śluzu.

Masło i śmietana

Masło jest mniej wilgociotwórcze niż śmietana.

Natura termiczna	ciepła, neutralna
Smak	słodki
System narządów	śledziona, wątroba, płuca, nerki, jelito grube
Kierunek	wznoszący
Przemiana	ziemia
Działanie	wzmacnia *qi*, *yin* i krew; nawilża suchość, rozprasza zastój krwi
Metody przygotowania	surowe lub dodawane w czasie gotowania
Zawartość	bogate w białko, tłuszcz, węglowodany, minerały

Wskazania

- Niedobór *qi*: zmęczenie, wycieńczenie, wyczerpanie umysłowe.
- Niedobór *yin*: suchość w jamie ustnej i gardle, suchy kaszel, sucha skóra, zaparcia, nerwowość.

Przeciwwskazania

- Unikać przy dolegliwościach związanych z gorącem krwi: swędzące zmiany skórne.
- Nadmiar może osłabiać śledzionę i prowadzić do powstania dolegliwości związanych z wilgocią i śluzem: bardziej wyraźne w przypadku śmietany.

Mleko kozie i owcze

Natura termiczna	ciepła
Smak	słodki
System narządów	płuca, żołądek, częściowo serce i nerki
Kierunek	wznoszący
Przemiana	ziemia
Działanie	ogrzewa i nawilża żołądek oraz śledzionę
Metody przygotowania	surowe i gotowane
Zawartość	bogate w białko, tłuszcz, minerały, zwłaszcza wapń i fosfor

Wskazania

- Ogólny niedobór *qi*: zmęczenie, słabość, niestrawność, wyniszczenie.

Niedobór *yin* żołądka: suchość w jamie ustnej i gardle, brak apetytu, zaparcia.

Mleko krowie

Natura termiczna	neutralna, chłodna
Smak	słodki
System narządów	płuca, żołądek, serce
Kierunek	wznoszący

Przemiana	ziemia
Działanie	odżywia *qi*, *yin* i krew; wzmacnia płuca, żołądek i serce; wytwarza płyny ciała, nawilża jelita i skórę, detoksykuje
Metody przygotowania	surowe, gotowane, w kleiku
Zawartość	bogate w białko, minerały i witaminy, fosfor, żelazo, witaminy A, B_1, B_2, B_6 i C

Wskazania

- Ogólny niedobór *qi* i krwi: słabość, wyczerpanie umysłowe, zawroty głowy, przepracowanie, wyniszczenie (zwłaszcza w podeszłym wieku).

Kleik na mleku: gotuj na wolnym ogniu 100 g (pół kubka) ugotowanego wcześniej, krótkoziarnistego (kleistego) ryżu w około 0,5 l (dwa kubki) mleka. Dodaj cynamon i rodzynki.

- Niedobór *yin* żołądka: suchość w jamie ustnej i gardle, brak apetytu, zaparcia.

Świeże mleko gotowane z niewielką ilością soku z imbiru.

Przeciwwskazania

- Spożywanie nadmiernej ilości mleka i produktów mlecznych może osłabić systemy żołądka i śledziony i

prowadzić do dolegliwości związanych z wilgocią i śluzem, szczególnie u dzieci: tępa, ciężka głowa, brak koncentracji, ciągłe zmęczenie, luźny stolec, biegunka, nawracające infekcje: przeziębienia, zapalenie oskrzeli, zapalenie zatok, infekcje ucha.

Olej sezamowy

Natura termiczna	chłodna
Smak	słodki
System narządów	jelito grube, wątroba, nerki
Kierunek	zsyłający
Przemiana	ziemia
Działanie	nawilża jelita, przeczyszcza, detoksykuje
Metody przygotowania	do przyprawiania sałat, okazyjnie, w niewielkich ilościach, do smażenia
Zawartość	wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych, lecytyna, witamina E

Wskazania

- Suchość w jelitach: zaparcia, obstrukcja w układzie pokarmowym.
- Niedobór *qi* i krwi wątroby oraz nerek: słabość mięśni, ścięgien i kości.

Przeciwwskazania

Nadmiar:

- osłabia system śledziony/trzustki
- może wywoływać biegunkę.

Olej sojowy

Natura termiczna	ciepła
Smak	ostry i słodki
System narządów	jelito grube
Kierunek	wznoszący
Przemiana	ziemia, metal
Działanie	nawilża jelita, rozprasza zastoje krwi, przeczyszcza, przeciw pasożytom
Metody przygotowania	do smażenia i głębokiego smażenia
Zawartość	wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych, kwas linolenowy i oleinowy, witamina E; tłoczony na zimno ma podobne właściwości i jakość, co olej z zarodków pszennych

Wskazania

- Zaparcia.

Olej z orzechów ziemnych

Natura termiczna	neutralna
Smak	słodki
System narządów	jelito grube, płuca, żołądek
Kierunek	wznoszący
Przemiana	ziemia
Działanie	wzmacnia środkowy ogrzewacz, nawilża płuca i jelito grube, przeciw pasożytom
Metody przygotowania	do smażenia i głębokiego smażenia
Zawartość	wysokiej jakości podstawowe kwasy tłuszczowe, zwłaszcza przyjazny sercu kwas linolenowy, witaminy z grupy B

Wskazania

- Niedobór żołądka i śledziony: brak apetytu.
- Suchość w płucach i jelicie grubym: suchy kaszel z niewielką ilością wydzieliny, zaparcia.

Przeciwwskazania

- Nadmiar prowadzi do powstawania śluzu.

Ser z mleka koziego i owczego

Natura termiczna	ciepła, neutralna
Smak	słodki, kwaśny, słony
System narządów	żołądek, śledziona, płuca, wątroba, serce, nerki
Kierunek	wznoszący i zsyłający
Przemiana	drzewo, ziemia
Działanie	wzmacnia i porusza *qi*, ogrzewa żołądek i śledzionę, odżywia *yin*
Metody przygotowania	surowy lub topiony
Zawartość	bogaty w tłuszcz i białko; minerały

Wskazania

- Niedobór żołądka i śledziony: niestrawność.
- Suchość w jelicie grubym: zaparcia.

Przeciwwskazania

- Nadmierne spożywanie może prowadzić do dolegliwości związanych z wilgocią i śluzem.

Ser z mleka krowiego

Natura termiczna	neutralna, chłodna (ser błękitny: ciepła)

Smak	słodki, kwaśny
System narządów	żołądek, śledziona, płuca, wątroba
Kierunek	wznoszący i zsyłający
Przemiana	drzewo, ziemia
Działanie	wzmacnia i porusza *qi*, odżywia *yin*, nawilża, rozrzedza (przeczyszcza)
Metody przygotowania	surowy lub topiony
Zawartość	bogaty w tłuszcz i białko, minerały

Wskazania

- Niedobór *yin*, zwłaszcza *yin* płuc: suchy kaszel, ból gardła, chrypka, sucha skóra, nocne poty.
- Suchość w jelicie grubym: zaparcia.

Przeciwwskazania

- Ser, zwłaszcza błękitny, spożywany w nadmiarze może wywoływać dolegliwości związane z wilgocią i śluzem.

Orzechy i nasiona

Orzechy i nasiona są bardzo odżywcze i w większości przypadków mają ciepłą naturę termiczną. Są idealne do wzmacniania *qi i yan*g w organizmie. Orzechy mogą szybko równoważyć niedobory enrgii (np. „kule energii” zrobione z orzechów włoskich, miodu i kokosa).

- Do leczenia **nadmiaru** (osoba krzepka; donośny, mocny głos; odczuwanie gorąca, nadaktywność, cechy choleryczne, ekstrawertyzm, język czerwony z grubym nalotem, puls przepełniony): biały sezam.

- Do leczenia **niedoboru** (osoba słaba; słaby, cichy głos; dreszcze, ciągłe zmęczenie i wyczerpanie; introwetyzm, język spuchnięty; puls słaby): orzechy włoskie, orzeszki ziemne, orzeszki pinii, kasztany.
- Do leczenia **gorąca** (czerwona twarz, pragnienie z ochotą na zimne napoje, objawy i ból nasilają się pod wpływem gorąca, język czerwony, puls przyspieszony): unikać orzechów i nasion, zamiast tego świeże kiełki (z fasoli mung).
- Do leczenia **zimna** (dreszcze, awersja do zimna, pogorszenie stanu i bólu pod wpływem zimna; język blady, spuchnięty; puls słaby, wolny): orzechy włoskie, kasztany.
- Do leczenia **suchości** (suchość w jamie ustnej, suche wargi i spierzchnięta skóra, suche błony śluzowe): nasiona słonecznika.

Kasztany

Natura termiczna	ciepła
Smak	słodki
System narządów	żołądek, śledziona, nerki
Kierunek	wznoszący
Przemiana	ziemia
Działanie	wzmacniają nerki, odbudowują *qi* i krew, rozpraszają stagnację *qi*, usuwają zimno, wzmacniają ścięgna i mięśnie, równoważą żołądek i śledzionę

Metody przygotowania	surowe, pieczone, jako kleik lub wywar
Zawartość	mniej tłuszczu i białka niż w innych rodzajach orzechów, zawierają też wapń, fosfor, potas, siarkę, magnez, żelazo, karoten, witaminy B_1, B_2, C i E

Wskazania

- Niedobór nerek: słabość i ból bioder, kolan oraz dolnej części pleców.

Kasztany pieczone lub jako kleik z orzechami włoskimi.

- Niedobór *yang* śledziony i nerek: biegunka, zimne kończyny, brak siły, impotencja, ból pleców.

Pieczone kasztany.

- Zastosowanie zewnętrzne: w przypadku urazów, opuchlizny z powodu zablokowanego przepływu krwi.

Przeciwwskazania

- Nadmierne spożywanie prowadzi do wzdęć i rozpierania w jamie brzusznej.

Migdały

Natura termiczna	neutralna
Smak	słodki

System narządów	płuca, jelito grube, śledziona
Kierunek	wznoszący
Przemiana	ziemia
Działanie	nawilżają płuca, łagodzą kaszel, transformują śluz, zsyłają *qi*, nawilżają jelito grube
Metody przygotowania	surowe, prażone, mielone, jako wywar
Zawartość	bogate w tłuszcze, białko, wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, stosunkowo wysoka zawartość witaminy A; również witamina C, witaminy z grupy B, enzymy o charakterze hormonalnym

Wskazania

- Suchość i niedobór płuc: kaszel i problemy z oddychaniem, świszczący oddech, suchość w jamie ustnej i gardle.

Zmieszaj zmielone migdały, zmielone orzechy włoskie i miód rozpuszczony w ciepłej wodzie.

- Suchość w jelicie grubym: zaparcia.
- Niedobór śledziony: brak apetytu, brak siły.

Przeciwwskazania

- Dolegliwości związane z wilgocią i śluzem.

Nasiona słonecznika

Natura termiczna	neutralna
Smak	słodki

System narządów	płuca, jelito grube
Kierunek	wznoszący
Przemiana	ziemia
Działanie	wzmacniają śledzionę, odżywiają *yin*, nawilżają jelito grube
Metody przygotowania	surowe, prażone lub jako olej
Zawartość	bogate w tłuszcze i niezbędne kwasy tłuszczowe, zwłaszcza kwas linolenowy i lecytynę; białko, węglowodany, witaminy B_1, B_2 i D, a także wapń, żelazo

Wskazania

- Niedobór systemu śledziony/trzustki: brak energii, brak siły, biegunka.
- Hiperlipidemia (wysoki poziom cholesterolu), wysokie ciśnienie krwi, miażdżyca (medycyna zachodnia i chińska).

Przeciwwskazania

- Należy uważać, jeśli występują objawy gorąca.

Orzechy laskowe

Natura termiczna	neutralna
Smak	słodki
System narządów	śledziona, żołądek
Kierunek	wznoszący
Przemiana	ziemia
Działanie	harmonizują środkowy ogrzewacz, regulują *qi*

Metody przygotowania	surowe, prażone, mielone lub jako masło orzechowe
Zawartość	duża ilość tłuszczu, stąd wysoki procent nienasyconych kwasów tłuszczowych, białko, węglowodany, wapń, żelazo, fosfor, magnez, siarka, bogate w witaminy z grupy B, witaminę C, taniny (stymulują skórę i funkcję jelit), wysoka zawartość lecytyny

Wskazania

Niedobór systemu śledziony/trzustki: brak apetytu, zmęczenie.

Orzechy piniowe

Natura termiczna	neutralna z tendencją do ciepłej
Smak	słodki
System narządów	płuca, wątroba, jelito grube
Kierunek	wznoszący
Przemiana	ziemia
Działanie	nawilżają płuca i jelito grube, wytwarzają płyny ciała, rozpraszają wiatr i zimno
Metody przygotowania	surowe, prażone, jako pasta lub pigułka
Zawartość	bogate w najważniejsze kwasy tłuszczowe, wapń, fosfor, żelazo, największa zawartość witaminy B_1 spośród wszystkich orzechów

Wskazania

- Suchość i niedobór płuc: suchość w gardle, kaszel z małą ilością śluzu lub bez, nawracający kaszel.

Kleik ze zmielonych orzeszków piniowych (30 g lub około 2 łyżek stołowych) i zmielonych orzechów włoskich (60 g lub około połowy kubka) zmieszanych z miodem (20 g lub łyżeczka do herbaty).

- Suchość w jelicie grubym: zaparcia.
- Szkodliwy wpływ wiatru (*feng bi*) lub wewnętrzny wiatr wątroby: reumatyzm (zapalenie stawów), zawroty głowy.

Przeciwwskazania

- Nadmiar może prowadzić do powstania wilgoci i śluzu.

Orzechy ziemne

Natura termiczna	neutralna surowe: chłodna prażone lub gotowane: ciepła
Smak	słodki
System narządów	śledziona, płuca
Kierunek	wznoszący
Przemiana	ziemia
Działanie	wzmacniają środkowy ogrzewacz, harmonizują żołądek, nawilżają płuca, łagodzą kaszel, wspierają produkcję mleka, nawilżają jelito grube
Metody przygotowania	surowe, prażone, gotowane lub mielone
Zawartość	bardzo duża zawartość białka i tłuszczu, bogate w witaminy z grupy B. **Uwaga:** duże ilości kwasu linolenowego, witaminy E, potasu, magnezu, wapnia, cynku, fosforu, manganu, najbardziej potrzebnych aminokwasów – dużo tryptofanu (jego

	niedostateczna ilość wpływa negatywnie na jakość snu)

Wskazania

- Niedobór śledziony: brak apetytu, brak siły.

Wywar z orzeszków ziemnych, fasoli adzuki i owoców jujuby (chińskie czerwone daktyle), gotowanych w wodzie (po 60 g każdego składnika, czyli mniej więcej po jednej czwartej kubka); pije się go w ciągu dnia.

- Suchość i niedobór płuc: suchy kaszel z niewielką ilością wydzieliny, suchość w gardle, utrzymujący się kaszel.

Mieszanka masła z orzechów ziemnych i masła migdałowego z miodem.

- Suchość w jelicie grubym: zaparcia.
- Niedobór *qi* i krwi: po porodzie, gdy zmniejszone jest wydzielanie mleka.

Przeciwwskazania

- Nadmiar prowadzi do powstania wilgoci, śluzu i biegunki.

Sezam czarny

Natura termiczna	neutralny do chłodnego; prażony sezam jest znacznie cieplejszy niż surowy
Smak	słodki

System narządów	wątroba, nerki
Kierunek	zsyłający
Przemiana	ziemia
Działanie	odżywia wątrobę i nerki, nawilża suchość
Metody przygotowania	surowy, prażony, mielony, gotowany w płynie (np. wodzie, mleku) jako kleik, jako przyprawa lub w formie smarowidła
Zawartość	bogaty w najważniejsze kwasy tłuszczowe, węglowodany, białko, fosfor, witaminę E, wapń, żelazo, selen, kwas krzemowy, lecytynę

Wskazania

- Niedobór wątroby i nerek: ogólny brak sił, słabość w kolanach i plecach, ból mięśni, słabość w kończynach, dzwonienie w uszach, zawroty głowy z uczuciem wirowania, impotencja.
- Niedobór krwi i wyczerpanie płynów: problemy laktacyjne po porodzie; zawroty głowy, zapominanie.
- Szkodliwy wpływ wiatru (*feng bi*): dolegliwości reumatyczne (zapalenie stawów), suchy kaszel, suchość w jelicie grubym: zaparcia.

Prażony sezam, żeby wzmocnić krew i nerki: praż go na suchej patelni, aż zacznie pachnieć; jedz jedną do dwóch łyżeczek dziennie.

Zmieszaj 50 g (pół kubka) ziaren czarnego sezamu i 100 g (pół kubka) ryżu krótkoziarnistego (kleistego) z wodą i gotuj na wolnym ogniu około 20–30 minut.

- Równoważy wątrobę i nerki, wzmacnia mięśnie, ścięgna i kości; przy słabości w rękach, nogach i plecach.

Przeciwwskazania

- Biegunka.
- Używaj ostrożnie przy objawach związanych z gorącem.

Napoje alkoholowe, kawa i herbata

Herbata

Działanie herbaty zależy od jej gatunku, sposobu przetwarzania i preparowania. Podstawowe rozróżnienie można uczynić między fermentowaną herbatą czarną a niefermentowaną zieloną lub białą. Herbata zielona jest stosowana w Chinach w celach leczniczych.

Natura termiczna	herbata zielona i biała: chłodna do zimnej herbata czarna: chłodna do lekko ogrzewającej
Smak	gorzki i słodki
System narządów	żołądek, płuca, serce, nerki
Kierunek	zsyłający
Przemiana	drzewo, ziemia, ogień (różnie w zależności od źródła)
Działanie	oczyszcza gorąco, zwłaszcza w obszarze głowy; gasi pragnienie, działa moczopędnie, zsyła *qi*, usuwa

	zastój w układzie pokarmowym, odświeża umysł, przekształca śluz i wilgoć, detoksykuje, harmonizuje żołądek (herbata czarna)
Metody przygotowania	parzona, sproszkowana i jako wywar
Zawartość	kofeina, taniny, olejki esencjonalne, witamina C i karoten, witaminy B_1 i B_2, minerały

Wskazania

- Dolegliwości z powodu gorącego wiatru: bolesne, swędzące oczy; niewyraźne widzenie, bóle głowy, odczucie gorąca i zawroty głowy.
- Gorąco lata z silnym pragnieniem.
- Objawy gorąca: pragnienie, nerwowość, pobudzenie, po spożyciu nadmiernej ilości alkholu.
- Dolegliwości z powodu gorącej wilgoci: biegunka lub dyzenteria.
- Gorąca wilgoć: zmęczenie, wyczerpanie, ciężkie kończyny.
- Wewnętrzny gorący wiatr: odczucie gorąca w głowie, zawroty głowy, niewyraźne widzenie, bóle głowy i bolesność oczu.

Przeciwwskazania

- Zimno i niedobór w żołądku oraz śledzionie.
- Zaburzenia snu.
- Nadmiar wysusza płyny ciała, zwłaszcza krew (*xue*). Zachowaj ostrożność przy niedoborze krwi!

Kawa

Natura termiczna	ciepła do gorącej
Smak	gorzki i słodki
System narządów	wznoszący
Kierunek	zsyłający
Przemiana	ogień
Działanie	ogrzewa i wzmacnia serce, stymulant, pobudza zdolności umysłowe, działa moczopędnie, detoksykuje po spożyciu nadmiernej ilości alkoholu, wysusza płyny ciała
Metody przygotowania	zalane wrzącą wodą zmielone ziarna kawy, można dodać mleka i cukru
Zawartość	sacharoza, polisacharydy, tłuszcz, białko, kofeina, potas

Wskazania

- Ogólny niedobór *qi* i *yang*: zmęczenie, wyczerpanie, uczucie zimna wewnątrz organizmu, bóle głowy, zawroty głowy, niedobór *q*i i *yan*g, zwłaszcza w odniesieniu do serca.
- Po nadużyciu alkoholu.
- Niedobór *yang* śledziony: zmęczenie, niestrawność, zimne kończyny.

Przeciwwskazania

- Kawa wysusza płyny ciała, może prowadzić do niedoboru krwi, a spożywana w nadmiarze może trwale uszkodzić system nerek.
- Kawa pita w małych ilościach (około jednej lub dwóch filiżanek dziennie) ma działanie terapeutyczne.

- W dużych ilościach (cztery lub nawet więcej filiżanek dziennie) działa niekorzystnie.

Wskazówka

Żeby zmniejszyć działanie moczopędne i odwadniające kawy, pij szklankę wody do każdej jej filiżanki („kultura picia kawy” w Austrii i Włoszech).

Napoje alkoholowe

Natura termiczna	w zależności od zawartości alkoholu: im więcej procent, tym cieplejsza lub bardziej gorąca **brandy:** gorąca **wino:** ciepła **piwo:** chłodna, zwłaszcza piwo pszeniczne (dobre na okres gorąca lata)
Smak	ostry, słodki i gorzki
System narządów	serce, wątroba, płuca, żołądek
Kierunek	wznoszący
Przemiana	metal
Działanie	poruszają *qi*, poruszają krew, usuwają zimno, rozpraszają stagnację *qi* wątroby
Metody przygotowania	spożywane w małych ilościach, do konserwowania i przyprawiania jedzenia
Zawartość	etanol, kwasy tłuszczowe, możliwy cukier

Wskazania

- Krótkotrwały niedobór *qi*: zmęczenie, wyczerpanie (wywar z alkoholu i żeń-szenia *radix ginseng*).
- Zastoje krwi i zimno: zimne kończyny, dreszcze, ból w jamie brzusznej.

- Niedobór krwi: blada twarz, bezsenność, zapominanie, zmęczenie.
- (Czerwone wino w umiarkowanej ilości wzmacnia również energię nerek, jeśli występuje ból i napięcie w dolnej części pleców).
- Stagnacja *qi* wątroby: umysłowe i fizyczne napięcie, depresja, melancholia, brak menstruacji.
- Wpływ zimnego wiatru: awersja do zimna, dreszcze, ból w kończynach, ból w klatce piersiowej i plecach.

Alkohol harmonizuje *qi*, wzmacnia systemy płuc, śledziony i serca.

W połączeniu z właściwymi ziołami alkohol może mieć działanie poruszające i wzmacniające.

Leczenie z użyciem alkoholu wskazane jest w zimniejszych porach roku.

Podstawowa receptura dla leczniczych win/likierów.

Zalej dobrane indywidualnie zioła lub mieszanki ziołowe czystym, wysokoprocentowym alkoholem (np. wino ryżowe, dżin, wódka) i odstaw na co najmniej dwa tygodnie do kilku miesięcy.

Przykład

Likier na bazie żeń-szenia (*radix ginseng/ Ren Shen*): Zalej korzeń czystym, wysokoprocentowym alkoholem i odstaw na co najmniej sześć tygodni; można zalać ponownie.

Przeciwwskazania

- Niedobór *yin* wątroby.
- Objawy gorąca.
- Gorąca wilgoć.
- Regularne spożywanie nadmiernej ilości alkoholu niszczy *qi*, osłabia ducha (*shen*) i uszkadza *yin*.

5. Przypad**k**i kliniczne

Analogie między diagnozą zachodnią a syndromami w tradycyjnej medycynie chińskiej (TMCh)

Dolegliwo*ś*ci układu oddechowego

Dolegliwości żołądkowo-jelitowe

Otyłość

Zaburzenia układu krążenia

Dolegliwości oczu

Dolegliwości skórne

Dolegliwości układu moczowo-płciowego

Dolegliwości ginekologiczne

Przed rozpoczęciem leczenia powyższych dolegliwości, w tym za pomocą terapii pożywieniem, wykwalifikowany terapeuta TMCh powinien postawić właściwą diagnozę.

Nigdy nie należy poddawać pacjenta leczeniu bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem prowadzącym.

Analogie między diagnozą zachodnią a syndromami w TMCh nie są ograniczone jedynie do dolegliwości przytoczonych w tej książce. Wymienione tutaj stanowią punkt wyjścia do połączenia systemów medycznych Wschodu i Zachodu.

Dolegliwości układu oddechowego

Główny objaw: przeziębienia

Ostry stan grypy	zimny wiatr blokujący płuca (*feng han shu fei*)
Ostre zapalenie oskrzeli	gorący wiatr atakujący płuca (*feng re fan fei*)
Zapalenie oskrzeli, zapalenie zatok, z żółtą wydzieliną	gorący śluz blokujący płuca (*tan re zu fei*)

> Zgodnie z TMCh: kaszel (*ke sou*) i śluz-katar (*tan yin*) rozwijają się na skutek ataku zewnętrznych czynników patogennych (zwłaszcza zimna), które blokują przepływ *qi*. Pojawiają się one głównie z powodu niedoboru płuc, śledziony i nerek.

Terapia pożywieniem, połączona z akupunkturą i ziołolecznictwem, może dawać bardzo dobre rezultaty w początkowej fazie choroby, a także w późniejszym jej przebiegu.

■ Przypadek ostrej grypy

Zimny wiatr blokujący płuca (*feng han shu fei*)

Kaszel z zimnego wiatru (*feng han ke sou*)

Objawy

Zablokowany lub cieknący nos z przejrzystym, wodnistym śluzem, kichanie, kaszel, awersja do zimna, bolesne kończyny, ból głowy, ból gardła.
Język: Cienki, biały nalot.

Puls: Powierzchowny, słaby.

Przyczyny

Zewnętrzny atak zimnego wiatru na płuca z powodu słabego *qi* obronnego. Funkcja płuc i przepływ *qi* są upośledzone przez zimno.

Terapia

Oczyścić powierzchnię ciała

• Pł 7 • PM 12 • JG 4

Rozproszyć wiatr i zimno

• PO 5 • PŻ 20 • JC 14

Unikaj

Surowego, zimnego i chłodnego pożywienia oraz produktów mlecznych (nasilają one dolegliwości związane ze śluzem).

Zalecane

Natura termiczna	gorąca i ciepła
System narządów	płuca, śledziona/trzustka
Kierunek	unoszący
Metoda przygotowania	gotowanie, smażenie
Smak	ostry
Warzywa	cebula dymka, kolendra
Napoje	herbata z przyprawami, grzane wino, grog (napój zawierający rum, gorącą wodę i cukier), whisky
Przyprawy	nasiona anyżu, chili, imbir, czosnek, pieprz, rozmaryn, tymianek (rozrzedza śluz, dezynfekuje),

cynamon

Herbata imbirowa: umieść dwa kawałki imbiru wielkości kciuka w 0,5 l (dwa kubki) wody, gotuj na małym ogniu około 20 minut; pij ciepłe; w przypadku bólu gardła dodaj lukrecję.
Wino grzane.
Herbata z przyprawami (herbata yogi z pieprzem, imbirem, kardamonem i cynamonem).

W fazie początkowej, kiedy pojawiają się kichanie, dreszcze i objawy zimna, w ciągu jednego dnia rozprosz zimno i wiatr za pomocą gorących i doprawionych potraw.

Wywar z zielonej cebulki i imbiru.
Chili con carne.

Gdy tylko objawy zmienią się z tych, które wywoływane są przez zimny wiatr, na właściwe dla gorącego wiatru (możliwe, że w ciągu nocy), gdzie dominować będą gorączka i poty, natychmiast zmień terapię pożywieniem i wybieraj produkty chłodne oraz zimne.

■ Ostre zapalenie oskrzeli

Gorący wiatr atakujący płuca (*feng re fan rei*)

Objawy

Piekące, ból gardła, ciągły kaszel, żółta wydzielina, gorączka, awersja do zimna, zapchany nos, bolesność ciała i kończyn, bóle głowy.
Język: Cienki, żółty nalot.
Puls: Powierzchowny, szybki.

Przyczyny

Gorący wiatr atakujący płuca, grypa letnia, osłabione *qi* obronne lub kolejny etap ataku zimnego wiatru na płuca (zmiana z zimna na gorąco może nastąpić w ciągu kilku godzin).

Terapia

Oczyścić powierzchnię
Rozproszyć gorący wiatr
激

- Pł 5 • JG 4 • JG 11 • PŻ 20
- PM 13 • Pł 11 (przy bólu gardła)
- Ż 40 (w przypadku wydzieliny)

Unikaj

Produktów ciepłych i gorących, produktów mlecznych (zwiększają zablokowanie powstałe na skutek obecności czynnika patogennego).

Zalecane

Natura termiczna	chłodna, możliwa lekko zimna

Przemiana	metal, ziemia
Smak	ostry, gorzki, możliwy lekko słodki
Metoda przygotowania	na surowo, gotowanie, duszenie na parze
Owoce	gruszki, arbuzy
Warzywa	kapusta pekińska (napa), fasola mung (kiełki są nawet chłodniejsze), rzodkiew, czarna soja, mniszek lekarski
Napoje	sok gruszkowy (na suchość, ból gardła i śluz), herbata zielona, herbata z mięty pieprzowej
Zboża	pszenica
Przyprawy	kwiaty chińskiej chryzantemy, liście morwy, sól/solona woda
Produkty sojowe	tofu

Ulga w początkowym stadium: mocna herbata z mięty pieprzowej, herbata z kwiatów chryzantemy chińskiej.
Suchy kaszel: sok gruszkowy.
Ból gardła: figi, świeży sok z cytryny.
Łagodzenie kaszlu i rozrzedzanie śluzu: migdały prażone z solą.
Kaszel i utrata głosu: świeży sok z rzodkwi i imbiru.

■ Zapalenie oskrzeli, zapalenie zatok z żółtą wydzieliną

Gorący śluz blokujący płuca (*tan re zu fei*)

Objawy

Kaszel z obfitą, żółtą lub zieloną wydzieliną; wzdęcia i uczucie ucisku w klatce piersiowej, wyczerpanie, brak apetytu, miękkie stolce.
Język: Czerwony z grubym, lepkim, żółtym nalotem.
Puls: Szybki, ślizgający.

Przyczyny

Długotrwałe osłabienie lub konstytucjonalny niedobór *qi* płuc, połączony z niedoborem *qi* śledziony, przyczyniają się do powstania wilgoci i śluzu; niewłaściwa dieta, nadmiar tłustych, gorących termicznie produktów.

Terapia

Rozrzedzić śluz
Oczyścić gorąco
激
• Pł 7 • Pł 5 • JG 4 • JG 11 • PM 13
• Ż 40 (przekształca śluz)

Unikaj

Produktów mlecznych (zwiększają zablokowanie), bananów, napojów alkoholowych. Zmniejsz ilość spożywanego mięsa.

Zalecane

Natura termiczna	neutralna do chłodnej, później neutralna do ciepłej, żeby wzmocnić śledzionę
System narządów	płuca, śledziona
Smak	lekko ostry, lekko słodki, słony (przekształca śluz)

Metoda przygotowania	na surowo, gotowanie, duszenie
Mukolityczne (odblokowujące) i transformujące	
Owoce	gruszka, cytryna
Napoje	zielona herbata
Zboża	soja
Warzywa	pędy bambusa, rzodkiew, czerwone algi morskie (dulse)
Działanie ochładzające na płuca	
Warzywa	pędy bambusa, rukiew wodna, rzodkiew, korzeń selera, szparagi
Napoje	herbata z mięty pieprzowej, herbata zielona i czarna
Wspieranie śledziony i usuwanie wilgoci	
Zboża	proso, ryż
Kaszel ze śluzem	
Warzywa	pieczarki lub grzyby crimini/portobella
Orzechy i nasiona	orzechy piniowe, migdały prażone z solą

Wskazówka

Przy nawracających „stanach śluzu” związanych z oskrzelami i zatokami korzystne jest ograniczenie spożywania produktów mlecznych i mięsa.

Zapalenie oskrzeli / przewlekłe zapalenie oskrzeli

Przewlekłe uszkodzenie funkcji płuc; nawracające zapalenie oskrzeli / przewlekłe zapalenie oskrzeli	niedobór *qi* płuc
Przewlekłe zapalenie oskrzeli z produkcją śluzu (i płucami zajętymi przez śluz)	niedobór *qi* płuc lub *qi* śledziony

Przewlekłe zapalenie oskrzeli z konstytucjonalnym osłabieniem funkcji płuc	niedobór *yin* płuc i *yin* nerek

> Zgodnie z TMCh: kaszel *ke sou* i śluz *tan yin* powstają na skutek przewlekłego niedoboru płuc, śledziony i nerek. Leczenie powinno obejmować głównie akupunkturę i terapię ziołami w połączeniu z zaleceniami dietetycznymi. Stosowana przez dłuższy czas (tygodnie do miesięcy) terapia pożywieniem może wyraźnie wzmocnić funkcjonowanie narządów i zniwelować powstawanie śluzu.

Przewlekłe zapalenie oskrzeli to zróżnicowany syndrom, na który składają się przede wszystkim wspomniane wcześniej objawy główne. Leczenie powinno skupiać się na głównym syndromie. Terapia pożywieniem powinna wspierać śledzionę w celu redukcji śluzu oraz płuca i nerki, żeby zniwelować przewlekły niedobór.

■ Przewlekłe osłabienie funkcji płuc; nawracające zapalenie oskrzeli / przewlekłe zapalenie oskrzeli

Niedobór *qi* płuc

Objawy

Słaby kaszel; rzadka, przejrzysta wydzielina; spontaniczne poty, zmęczenie, podatność na infekcje.
Język: Blady.
Puls: Słaby.

Przyczyny

Przewlekły i uporczywy kaszel osłabiający *qi* płuc; konstytucjonalna słabość; ogólne wyczerpanie (zwłaszcza w podeszłym wieku).

Terapia

Wzmocnić płuca
激• Pł 9 • PM 13 • Ren 6 • Ż 36

Unikaj

Surowych, chłodnych i zimnych produktów oraz smaku gorzkiego.

Zalecane

Natura termiczna	neutralna i ciepła
System narządów	płuca, śledziona
Smak	lekko ostry, lekko słodki
Metoda przygotowania	gotowanie, duszenie, smażenie
Mięso	kaczka
Ryby	karp
Owoce	winogrona
Warzywa	kalafior, marchew, cebula
Zboża	owies, ryż krótkoziarnisty (kleisty)
Przyprawy	anyżek, imbir, czosnek, rozmaryn, tymianek
Orzechy i nasiona	kasztany, migdały, czarny sezam, nasiona słonecznika, orzechy włoskie
Inne	napoje alkoholowe

Kleik (Ryż) z ryżu, cebuli i imbiru.

■ Przewlekłe zapalenie oskrzeli z wytwarzaniem śluzu (i jego zaleganiem w płucach)

Niedobór *qi* śledziony i niedobór *qi* płuc

Objawy

Kaszel z obfitą, białą wydzieliną, uczucie pełności w klatce piersiowej, zmęczenie, brak apetytu, miękkie stolce.
Język: Białawy, oślizgły nalot.
Puls: Ślizgający.

Przyczyny

Przewlekłe lub konstytucjonalne uszkodzenie *qi* płuc, przewlekły niedobór *qi* śledziony z powodu niewłaściwej diety i przepracowania.

Terapia

Przekształcić śluz
Wzmocnić śledzionę
Wzmocnić płuca

激

• Pł 9 • PM 13 • Ż 40 Ren 12
• Os 6 • Śl 3 • PM 20

Unikaj

Surowych, zimnych i chłodnych produktów; produktów mlecznych, nadmiaru słodyczy, zbyt dużej ilości mięsa.

Zalecane

(patrz: Niedobór qi płuc)

Natura termiczna	neutralna i ciepła
System narządów	śledziona, serce, płuca
Smak	lekko słodki, lekko gorzki, lekko ostry
Metoda przygotowania	gotowanie, smażenie, duszenie na parze
Przekształcanie śluzu	
Owoce	gruszki, czereśnie, jabłka
Warzywa	pory, rzodkiew
Zboża	proso
Przyprawy	imbir, czosnek
Wzmacnianie śledziony	
Mięso	drób, wołowina
Warzywa	fenkuł, marchew
Zboża	owies, proso, ryż
Przyprawy	anyżek, bazylia, imbir, kolendra, tymianek

Potrawy z prosa lub ryżu z ostrymi przyprawami.

■ Przewlekłe zapalenie oskrzeli, konstytucjonalne zaburzenia płuc

Niedobór *yin* płuc i niedobór *yin* nerek

Objawy

Suchy kaszel, suchość w gardle, przewlekle skrócony oddech, słabość w kolanach i plecach, gorące dłonie i stopy, stan podgorączkowy po południu.
Język: Czerwony, suchy, możliwy brak nalotu.
Puls: Cienki.

Przyczyny

Przewlekła, tląca się choroba, długotrwałe wyczerpanie, fizjologiczny proces starzenia.

Terapia

Wzmocnić *yin* płuc i *yin* nerek
激• N 3 • PM 23 • Pł 7 • PM 13 • Ren 4 • JC 4 • Pł 9

Unikaj

Pożywienia ciepłego i gorącego, nadmiaru smaku gorzkiego i ostrego.

Zalecane

Natura termiczna	neutralna, chłodna
System narządów	płuca, śledziona, nerki
Smak	słodki, lekko słony
Metoda przygotowania	na surowo, duszenie na parze, gotowanie
Wzmacnianie *yin* płuc	
Mięso	kaczka, wieprzowina
Owoce	gruszki, mandarynki, morele, figi

Warzywa	bakłażan, pieczarki lub grzyby crimini/portobella, marchew, kasztany wodne
Przyprawy	miód
Orzechy i nasiona	orzeszki ziemne, migdały, nasiona słonecznika, orzeszki piniowe
Produkty mleczne	masło, jogurt, ser farmerski, serek wiejski, mleko krowie
Produkty sojowe	mleko sojowe
Wzmacnianie *yin* nerek	
Mięso	kaczka, wieprzowina
Ryby	ostrygi, okoń, ośmiornica
Owoce	czereśnie, winogrona
Warzywa	marchew
Zboża	pszenica, kukurydza
Orzechy i nasiona	czarny sezam, orzechy włoskie
Inne	produkty z mleka owczego i koziego

W przypadku suchego kaszlu: mleko z miodem, mleko migdałowe.
Wzmacniająca zupa z marchewkami i wieprzowiną.

Główny objaw: kaszel

Ostry słaby kaszel	zimny wiatr blokujący płuca (*feng han shu fei*)
Ostry nasilony kaszel	gorący wiatr atakujący płuca (*feng re fan fei*)
Przewlekły kaszel z wydzieliną	kaszel związany ze śluzem–wilgocią (*tan shi ke sou*)

Przewlekły suchy kaszel	niedobór *yin* płuc z suchością (*fen yin xu, fei zao*)

> Zgodnie z TMCh: zbuntowane *qi* płuc; diagnostyka różnicowa na podstawie częstotliwości, dotkliwości, rodzaju wydzieliny i gorączki. Za pomocą terapii pożywieniem, akupunktury i ziołolecznictwa można osiągnąć dobre rezultaty. Terapia powinna trwać kilka tygodni.

■ Ostry słaby kaszel

Zimny wiatr blokujący płuca (*feng han shu fei*)

Objawy

Słaby, cichy kaszel z rzadką, białą wydzieliną, ból gardła, gorączka bez potów, awersja do zimna.

Terapia

Rozproszyć wiatr i zimno
Zesłać w dół *qi*
• Pł 7 • PM 13 • PO 5 • JG 4 • PŻ 20 • Ż 40

Unikaj

Zimnego i chłodnego termicznie pożywienia.

Zalecane

Napoje	herbata tymiankowa z miodem
Przyprawy	tymianek, rukiew wodna, anyżek
Orzechy i nasiona	prażone migdały z solą, orzechy włoskie z miodem, masło migdałowe

Herbata anyżowa.

■ Ostry silny kaszel

Gorący wiatr atakujący płuca (*feng re fan fei*)

Objawy

Ciągły, silny kaszel z żółtą lub zielonkawą, rzadką lub lepką wydzieliną, ból gardła, gorączka, bóle głowy.

Terapia

Rozproszyć wiatr i gorąco
激• Pł 5 • Pł 11 • JG 4 • JC 14 • JG 11 • Ż 40

Unikaj

Ciepłych i gorących termicznie produktów.

Zalecane

Owoce	gruszki, sok gruszkowy, grejpfruty, cytryny
Warzywa	rzodkiew, pędy bambusa
Napoje	sok z rzodkwi, zielona herbata

Sok z rzodkwi, sok gruszkowy, sok z rzodkwi z imbirem.

■ Przewlekły kaszel z wydzieliną

Kaszel związany ze śluzem–wilgocią (*tan shi ke sou*)

Objawy

Kaszel z dużą ilością białego śluzu, wyczerpanie, rozpieranie w obszarze klatki piersiowej i podżebrowym, utrata apetytu.
Język: Biały, lepki nalot.
Puls: Ślizgający.

Przyczyny

Przewlekły niedobór *qi* płuc i niedobór *qi* śledziony spowodowane przez zewnętrzne czynniki patogenne i niewłaściwe odżywianie.

Terapia

Rozrzedzić śluz
Wzmocnić *qi* śledziony i *qi* płuc
• Śl 3 + moksa • Pł 9 + moksa • PM 13 + moksa • PM 20 + moksa • Ż 40 • Os 6

Unikaj

Surowego, zimnego i chłodnego pożywienia, produktów mlecznych, mięsa, produktów ostrych i tłustych, nadmiaru słodyczy.

Zalecane

Natura termiczna	neutralna i ciepła
System narządów	żołądek, śledziona, trzustka, płuca
Smak	lekko słodki, gorzki, ostry
Metoda przygotowania	na surowo, gotowanie

Owoce	cytryny, gruszki, morele
Warzywa	pieczarki lub grzyby crimini/portobella, fenkuł, rzodkiew, marchew, kalafior, kalarepa
Zboża	proso, ryż, kukurydza, owies
Przyprawy	imbir, anyżek, rukiew wodna, pieprz
Orzechy i nasiona	orzechy piniowe, solone migdały, solone orzeszki ziemne

■ Przewlekły suchy kaszel

Niedobór *yin* płuc z suchością (*fen yin su, fei zao*)

Objawy

Utrzymujący się suchy, nasilony kaszel, mała ilość lub brak wydzieliny, suchość w gardle, pragnienie, gorączka po południu, odczucie gorąca w dłoniach i stopach.
Język: Czerwony, suchy, możliwy cienki, żółty nalot.
Puls: Cienki.

Przyczyny

Uszkodzenie spowodowane zewnętrznym lub wewnętrznym gorącem, zmniejszenie ilości płynów ciała.

Terapia

Odżywić *yin*
Rozproszyć gorąco
Nawilżyć suchość
激• N 6 • Śl 5 • Pł 6 • PM 13 • Pł 9 • Pł 7

Unikaj

Ostrych i gorących termicznie produktów.

Zalecane

Natura termiczna	neutralna, chłodna i zimna
System narządów	żołądek, śledziona/trzustka, płuca
Smak	słodki
Metoda przygotowania	gotowanie, duszenie, pieczenie (*au gratin*)
Mięso	kaczka, wieprzowina
Owoce	gruszki
Napoje	sok gruszkowy, herbata z anyżku
Przyprawy	miód, anyżek, rukiew wodna
Produkty mleczne	masło, śmietana
Orzechy i nasiona	masło migdałowe, orzeszki piniowe, sezam, orzechy włoskie z miodem, orzeszki ziemne
Produkty sojowe	tofu, mleko sojowe
Inne	jajka kurze

Mleko z orzeszków ziemnych, masło z orzeszków ziemnych i masło z migdałów zmieszane z miodem, pastą z mielonych orzechów piniowych, migdałów i orzechów włoskich.

Główny objaw: ból gardła

Ostre zapalenie migdałków	gorący wiatr atakujący płuca (*feng re fan fei*)
Ostre zapalenie krtani	zimny wiatr blokujący płuca (*feng han shu fei*)

Ostre/przewlekłe zapalenie krtani	suchość i gorąco uszkadzające płuca (*zao re shang fei*)

> Zgodnie z TMCh: najpowszechniejszą przyczyną tego rodzaju dolegliwości jest atak zewnętrznych czynników patogennych (gorący wiatr, zimny wiatr). Stany ostre są zazwyczaj związane z syndromem przepełnienia (nadmiaru), podczas gdy choroby przewlekłe generalnie jawią się jako syndromy niedoboru. Ostre dolegliwości mogą być leczone z dobrym skutkiem – należy natychmiast rozpocząć terapię akupunkturą, pożywieniem i ziołami.

■ Ostre zapalenie migdałków

Gorący wiatr atakujący płuca (*feng re fan fei*)

Objawy

Bolesne, zaczerwienione i spuchnięte gardło, piekący ból, trudności z przełykaniem, chrypka, pragnienie, czasem kaszel z lepką, żółtą wydzieliną; zaczerwienione, spuchnięte, migdałki, czasami z żółto-białawym nalotem.
Język: Żółty nalot.
Puls: Powierzchowny.

Przyczyny

Penetracja czynników zewnętrznego wiatru i gorąca, które zmniejszają ilość płynów ciała (gorąco lata, centralne ogrzewanie, praca w hucie).

Terapia

Usunąć zewnętrzne patogenne gorąco.

Wzmocnić płuca

• Pł 11 (mikrokrwawienie)

• Pł 5 • JG 11
• JG 4 • PŻ 20 • Pł 7 • Ż 44

Unikaj

Produktów o smaku kwaśnym, na przykład cytryny, drobiu (sprawiają, że czynnik patogenny przedostaje się do głębszych warstw ciała); pożywienia o gorącej i ciepłej naturze termicznej (zbyt wysuszające).

Zalecane

Natura termiczna	chłodna i zimna
System narządów	płuca, śledziona/trzustka
Smak	lekko ostry (żeby rozproszyć czynniki patogenne, ale uniknąć powstania ognia), słodki (nawilża)
Metoda przygotowania	na surowo, gotowanie, duszenie na parze
Dla ochłodzenia	
Owoce	morwa, arbuz, cytryna, mango
Warzywa	mniszek lekarski, fasola mung, rzodkiew, pomidor
Napoje	zielona herbata
Zboża	pszenica
Przyprawy	mięta pieprzowa
Żeby nawilżyć suchość	
Owoce	gruszka
Napoje	sok gruszkowy, sok z melona, sok pomidorowy

Mieszanka soków z pomidora i arbuza. W przypadku suchości pij sok gruszkowy z miodem. Płucz gardło świeżym sokiem z jednej lub dwóch cytryn albo go pij.

■ Ostre zapalenie krtani

Zimny wiatr blokujący płuca (*feng han shu fei*)

Objawy

Drapanie w gardle, chrypka, słaby kaszel z białawą wydzieliną, awersja do zimna.
Język: Cienki, biały nalot.
Puls: Powierzchowny.

Przyczyny

Zewnętrzne czynniki zimna i wiatru blokują *qi*, na przykład zimne powietrze, przeciąg, klimatyzacja, chłodnie.

Terapia

Rozproszyć zimny wiatr
Wzmocnić płuca
激• Pł 7 • PO 5 • PŻ 20 • JG 4

Unikaj

Surowego, chłodnego i zimnego, a także kwaśnego jedzenia.

Zalecane

Natura termiczna	gorąca przez krótki czas, potem ciepła, neutralna
System narządów	płuca
Smak	ostry
Metoda przygotowania	gotowanie, duszenie na parze, smażenie
Warzywa	cebula dymka
Przyprawy	imbir, kolendra, czosnek, pieprz, tymianek, cynamon

Syndrom ten może szybko przyjąć postać gorącego wiatru. Jeśli tak się stanie, zmień natychmiast rodzaj terapii!

Wywar ze świeżego imbiru i cebuli dymki.

■ Ostre/przewlekłe zapalenie krtani

Suchość w płucach

Objawy

Ostra lub przewlekła suchość i ból gardła, chrypka, suchy kaszel, sucha skóra.
Język: Zaczerwieniony.
Puls: Szybki.

Przyczyny

Wniknięcie zewnętrznej suchości do płuc, niedobór płynów ciała, stan na krótko przed rozwinięciem się niedoboru *yin*

płuc, suchość w otoczeniu, podgrzane powietrze.

Terapia

Nawilżyć płuca
Odbudować płyny
激• Pł 9 • N 6 • Pł 7 • JG 4 • Pł 5 • Śl 6

Unikaj

Ostrego, kwaśnego i gorzkiego pożywienia o ciepłej lub gorącej naturze termicznej.

Zalecane

Natura termiczna	neutralna i chłodna
System narządów	śledziona
Smak	słodki
Metoda przygotowania	gotowanie, duszenie na parze
Owoce	gruszki, melony miodowe
Warzywa	bakłażan, młode pieczarki
Orzechy i nasiona	orzeszki ziemne, orzeszki piniowe
Produkty sojowe	mleko sojowe

Banan z miodem (ale nie przy stanach związanych ze śluzem!).

Główny objaw: zapalenie zatok czołowych i szczękowych

Ostre zapalenie zatok	gorący wiatr atakujący płuca (*feng re fan fei*)
Ostre/przewlekłe zapalenie zatok	gorąca wilgoć w wątrobie/pęcherzyku żółciowym (*gan dan shi re*)
Nawracające zapalenie zatok	niedobór *qi* płuc / niedobór *qi* śledziony gorąca wilgoć w śledzionie (*pi wei shi re*)

> Zgodnie z TMCh:
> Syndrom ten należy do kategorii *bi yuan*, która dosłownie oznacza: „sadzawka nosa”, i ma związek z głęboko zakorzenionymi (wewnętrznymi) przyczynami zablokowania nosa.

Główną przyczyną zapalenia zatok jest powtarzający się atak pochodzącego z zewnątrz zimnego lub, częściej, gorącego wiatru. Skuteczne jest leczenie akupunkturą i ziołami oraz odpowiednia dieta. Inne przyczyny choroby to niedobór *qi* płuc i niedobór *qi* śledziony, oba przypadki można łatwo wyleczyć za pomocą terapii pożywieniem. Niedobór *qi* śledziony, odpowiedzialny za nagłą lub przewlekłą produkcję śluzu, szczególnie dobrze reaguje na terapię dietą.

■ Ostre zapalenie zatok

Gorący wiatr atakujący płuca (*feng re fan fei*)

Objawy

Zapchany nos z białą, a częściej żółtą wydzieliną i strupami, częściowo z plamkami krwi; ból głowy, suchość w ustach, lekka gorączka, awersja do wiatru.
Język: Cienki, żółty nalot.
Puls: Szybki i powierzchowny.

Terapia

Rozproszyć gorący wiatr

Zrównoważyć *qi* płuc

激• JG 20 • JG 4 • JG 11 • Pł 10 • Pł 7 • PŻ 20

Unikaj

Produktów o smaku kwaśnym, na przykład cytryny albo drobiu (które wciągają czynniki patogenne w głąb ciała), jedzenia o gorącej i ciepłej naturze termicznej (zbyt wysuszające).

Zalecane

Natura termiczna	chłodna i zimna
System narządów	płuca, śledziona
Smak	łagodnie ostry (żeby rozproszyć czynniki patogenne, ale uniknąć powstania gorąca), słodki (żeby nawilżyć)
Metoda przygotowania	na surowo, gotowanie, duszenie
Żeby ochłodzić	
Owoce	morwa, arbuz, gruszka
Warzywa	mniszek lekarski, fasola mung, rzodkiew, pomidor
Zboża	pszenica
Przyprawy	mięta pieprzowa
Na suchość	
Owoce	gruszka
Napoje	sok gruszkowy, sok pomidorowy, sok z melona

Mieszanka soków z pomidorów i arbuza.
Na suchość: sok gruszkowy z miodem.

■ Ostre/przewlekłe zapalenie zatok

Gorąca wilgoć w wątrobie/pęcherzyku żółciowym (*gan dan shi re)*

Objawy

Zapchany nos, suchość, lepka i żółtawa ropna wydzielina; brzydki zapach z ust i gorzki posmak w ustach; suchość w jamie ustnej i gardle, bóle głowy.
Język: Zaczerwieniony na boku, żółty nalot.
Puls: Szybki, ślizgający.

Przyczyny

Połączenie zewnętrznego gorącego wiatru, nadmiernego gorąca i pożywienia działającego śluzotwórczo (tłuszcz i tłuste jedzenie, nadużywanie alkoholu); napięcie emocjonalne i takie emocje, jak złość, wściekłość, stres.

Terapia

Rozproszyć gorącą wilgoć wątroby–pęcherzyka żółciowego
Wesprzeć zsyłający ruch *qi* płuc
激• W 2 • JG 4 • PŻ 43
• Pł 7 • PŻ 15

Unikaj

Termicznie gorących i ciepłych produktów, potraw grillowanych, ostrych przypraw, napojów alkoholowych,

bardzo tłustych potraw, produktów mlecznych.

Zalecane

Natura termiczna	chłodna i zimna
System narządów	wątroba, pęcherzyk żółciowy
Smak	gorzki, słony, lekko słodki
Metoda przygotowania	na surowo, gotowanie, duszenie
Żeby rozproszyć gorąco i usunąć wilgoć	
Ryby	rak
Warzywa	pędy bambusa, fasola mung, mniszek lekarski, korzeń selera
Napoje	zielona herbata
Żeby rozproszyć gorąco	
Warzywa	pędy bambusa, serca endywii belgijskiej
Napoje	herbata z goryczki, herbata zielona

Herbata z goryczki, herbata zielona.
Sok gruszkowy ze świeżą cytryną.

■ Nawracające zapalenie zatok

Niedobór *qi* płuc, niedobór *qi* śledziony

Objawy

Zapchany nos, obfita, biała, lepka lub żółta, lepka, kleista wydzielina, czasem kaszel z wodnistym lub żółtym, lepkim śluzem, utrata apetytu, miękkie stolce.
Język: Lekko czerwony, nalot biały.

Puls: Słaby i pusty.

Terapia

Wzmocnić płuca i śledzionę
激• Pł 9 • PM 13 • Śl 2 • PM 20 • Ż 36 • Ren 6 • Ż 40

Unikaj

Surowego, chłodnego lub zimnego jedzenia oraz smaku gorzkiego.

Zalecane

Natura termiczna	neutralna i ciepła
System narządów	płuca, śledziona
Smak	lekko ostry, lekko słodki
Metoda przygotowania	gotowanie, duszenie, smażenie
Mięso	kaczka
Ryby	karp
Owoce	winogrona
Warzywa	kalafior, marchew, cebula
Zboża	owies, ryż krótkoziarnisty (kleisty)
Przyprawy	anyżek, imbir, czosnek, rozmaryn, tymianek
Orzechy i nasiona	kasztany, migdały, czarny sezam, nasiona słonecznika, orzechy włoskie
Inne	napoje alkoholowe

Congee (Ryż) z ryżu, cebuli i imbiru.

Unikaj

Surowego, chłodnego i zimnego pożywienia, produktów mlecznych, nadmiaru słodyczy, zbyt dużej ilości mięsa.

Zalecane

(patrz też: Niedobór qi płuc)

Natura termiczna	neutralna i ciepła
System narządów	śledziona, serce, płuca
Smak	lekko słodki, lekko gorzki, lekko ostry
Metoda przygotowania	gotowanie, smażenie, duszenie
Żeby przekształcić śluz	
Owoce	gruszki, czereśnie, jabłka
Warzywa	por, rzodkiew
Zboża	proso
Przyprawy	imbir, czosnek
Żeby wzmocnić śledzionę	
Mięso	drób, wołowina
Warzywa	fenkuł, marchew
Zboża	owies, proso, ryż
Przyprawy	anyżek, bazylia, imbir, kolendra, tymianek

■ Gorąca wilgoć w śledzionie (*pi wei shi re*)

Objawy

Zapchany nos z obfitą, żółtą, cuchnącą wydzieliną; ucisk w głowie, uczucie ciężkości w głowie i kończynach; gorzki, lepki posmak w ustach.
Język: Żółty, lepki nalot.
Puls: Szybki, ślizgający.

Przyczyny

Zewnętrzna wilgoć i gorąco, błędy dietetyczne (nieregularne jedzenie, zbyt dużo ostrych i tłustych potraw).

Terapia

Wzmocnić śledzionę
Usunąć gorąco i wilgoć
激• Śl 9 • JG 20 • Ren 12 • PM 22 • JG 4

Unikaj

Surowego, termicznie gorącego i ciepłego pożywienia, nadmiaru słodyczy, produktów mlecznych i napojów alkoholowych.

Zalecane

Natura termiczna	chłodna, zimna i neutralna
System narządów	śledziona
Smak	gorzki
Metoda przygotowania	duszenie, gotowanie
Warzywa	karczoch, serca endywii belgijskiej, ogórki, fasola mung, seler

Napoje	herbata z goryczki, herbata zielona, herbata ze znamion kukurydzy
Zboża	proso

Wywar ze znamion kukurydzy: wrzuć około 50 g znamion kukurydzy do 1 l (cztery kubki) gorącej wody; pij 1–2 l (cztery do ośmiu kubków) dziennie. Oczyszcza gorącą wilgoć i ochładza.

Wywar ze znamion kukurydzy i mniszka lekarskiego: wrzuć po około 50 g znamion kukurydzy i mniszka lekarskiego do 1 l (cztery kubki) gorącej wody; pij 1–2 l (cztery do ośmiu kubków) dziennie. Połączenie mniszka ze znamionami kukurydzy nasila działanie ochładzające i oczyszczające wywaru.

Astma oskrzelowa

Wewnętrzna (niealergiczna) astma	gorący śluz zalegający w płucach (*tan re zu fei*)
Zewnętrzna (alergiczna) astma	zimny wiatr blokujący płuca (*feng han shu fei*)
Astma przewlekła	niedobór *qi* płuc i niedobór *qi* śledziony pustka *qi* płuc i niedobór *yang* nerek

> Zgodnie z TMCh:
> Skrócony oddech (*qi chuan bing*) z możliwymi towarzyszącymi odgłosami (sapanie, łapanie z trudem powietrza [*xiao*] z powodu śluzu) oraz dusznością (*chuan*) lub bez.
> Ostra astma oskrzelowa wywołana jest często czynnikami patogennymi, takimi jak zimny wiatr oraz gorąco i śluz. Przewlekły stan lub nawracające ataki oznaczają, że u podłoża astmy leży niedobór płuc, śledziony lub nerek. Syndromy te często pokrywają się ze sobą. Konsekwentne stosowanie akupunktury i ziół w połączeniu z odpowiednią dietą oraz ćwiczeniami oddechowymi, na przykład *qi gong*, może przynieść dobre rezultaty.

■ Wewnętrzna (niealergiczna) astma

Gorący śluz zalegający w płucach (*tan re zu fei*) (Ostra astma typu gorącego)

Objawy

Gęsty, żółty, lepki śluz, który jest trudny do odkrztuszenia, często pojawiające się odgłosy wskazujące na płytki oddech, przyspieszony oddech, ochota na zimne napoje, gorączka.
Język: Żółty, lepki nalot.
Puls: Szybki, ślizgający.

Terapia

Przekształcić śluz
Ochłodzić gorąco w płucach
Stymulować przepływ *qi*
激• Ren 17 • Ż 40 • Pł 5 • Pł 6 • JG 4 • PO 5 • Os 6 • PM 13

Unikaj

Zimnego i zbyt ostrego pożywienia, nadmiaru smaku słodkiego, produktów mlecznych i mięsa (działają śluzotwórczo), produktów o gorącej naturze termicznej (np. ostrych przypraw).

Zalecane

Natura termiczna	neutralna i chłodna, niewielkie ilości zimnej
System narządów	płuca, śledziona
Smak	lekko ostry, lekko słodki
Metoda przygotowania	na surowo, gotowanie na parze, duszenie, gotowanie
Transformacja gorącego śluzu	
Owoce	gruszka, mandarynka (skórka), grejpfrut (skórka), cytryna (skórka, preferowana z owoców z upraw organicznych)
Warzywa	pędy bambusa, pieczarki lub grzyby crimini/portobella, mniszek lekarski, fasola mung, rzodkiew, czerwone algi morskie (krasnorosty, czerwone wodorosty lub dulse)
Oczyszczanie gorąca w płucach	
Owoce	jabłko, gruszka
Warzywa	wodorosty, pędy bambusa, rukiew wodna, kapusta pekińska (napa), szparagi, rzodkiew, kasztany wodne
Napoje	herbata z mięty pieprzowej
Zboża	jęczmień perłowy
Uzupełnianie śledziony	
Mięso	drób, wołowina
Warzywa	fenkuł, marchew, słodkie ziemniaki

Zboża	proso, ryż
Przyprawy	anyż gwiazdkowy

Sok z rzodkwi, sok gruszkowy ze świeżą cytryną.

■ Zewnętrzna (alergiczna) astma

Zimny wiatr blokujący płuca (*feng han shu fei*) (Ostra astma typu zimnego)

Objawy

Często obfita, biaława, wodnista wydzielina, odgłosy łapanego z trudem oddechu, awersja do zimna, drapanie w gardle.
Język: Biały nalot, wilgotny.
Puls: Powierzchowny.

Przyczyny

Zewnętrzny, patogenny, zimny wiatr blokuje *qi* w płucach, prowadząc do zaburzenia rozprzestrzeniania *qi* płuc; konstytucjonalna słabość.

Terapia

Rozproszyć zimny wiatr
Przekształcić śluz
激• Pł 7 • PM 13 • Ż 9 • Ren 17 • Ż 40

Unikaj

Pożywienia surowego, chłodnego i zimnego, produktów, które prowadzą do powstania śluzu (produkty mleczne, słodycze, mięso).

Zalecane

Natura termiczna	ciepła i neutralna, możliwa lekko gorąca
System narządów	płuca
Smak	ostry
Metoda przygotowania	gotowanie, gotowanie na parze, smażenie
Warzywa	cebula dymka
Zboża	owies
Przyprawy	anyżek, imbir, kolendra, tymianek

Wywar ze świeżego imbiru i cebuli dymki.

■ Przewlekła astma

Niedobór *qi* płuc i niedobór *qi* śledziony

Objawy

Obfita, biała wydzielina, zmęczenie, spuchnięte kończyny, brak apetytu, wzdęcia w obszarze podżebrowym po jedzeniu.
Język: Opuchnięty, blady; biały nalot.
Puls: Słaby.

Przyczyny

Utrzymujący się kaszel, osłabione *qi* płuc, konstytucjonalna słabość, brak ćwiczeń, niewłaściwa dieta, która osłabia śledzionę.

Terapia

Wzmocnić płuca i śledzionę
激• Śl 3 • Ż 36 • PM 20 • PM 21 • Pł 9 • PM 13

Terapia pożywieniem

Unikaj

Surowego, chłodnego i zimnego pożywienia, produktów mlecznych, nadmiaru słodyczy, zbyt dużej ilości mięsa.

Zalecane

(patrz też: Niedobór qi płuc)

Natura termiczna	neutralna i ciepła
Smak	lekko ostry, lekko słodki
System narządów	płuca, śledziona
Metoda przygotowania	gotowanie, duszenie na parze, smażenie
Mięso	kaczka
Ryby	karp
Owoce	winogrona
Warzywa	kalafior, marchew, cebula
Zboża	owies, ryż krótkoziarnisty (kleisty)
Przyprawy	anyż gwiazdkowy, imbir, czosnek, rozmaryn, tymianek
Orzechy i nasiona	kasztany, migdały, czarny sezam, nasiona słonecznika, orzechy włoskie

Inne	napoje alkoholowe
Żeby przekształcić śluz	
Owoce	gruszka, czereśnie, jabłko
Warzywa	por, rzodkiew
Zboża	proso
Przyprawy	imbir, czosnek
Wzmacnianie śledziony	
Mięso	drób, wołowina
Warzywa	fenkuł, marchew
Zboża	owies, proso, ryż
Przyprawy	anyżek, bazylia, imbir, kolendra, tymianek

Kleik (Ryż) zrobiony z ryżu, cebuli i imbiru.

■ Przewlekła astma

Niedobór *qi* płuc i niedobór *yang* nerek (nerki nie są w stanie pozyskać *qi*)

Objawy

Kaszel i duszności, przeważnie w fazie wdechu (który jest zarządzany przez nerki), zawroty głowy, apatia, oddawanie przejrzystego moczu podczas ataku astmy, ból i słabość w kolanach i plecach.
Język: Wilgotny, opuchnięty i blady.
Puls: Słaby.

Przyczyny

Długotrwałe choroby przewlekłe, które osłabiają płuca i nerki; wrodzony niedobór systemów tych narządów,

nadmierne napięcie i wysiłek. Z powodu niedoboru *qi* nerek nie następuje ruch zsyłający związany z *qi* płuc (osłabione *qi* nerek nie przechwytuje *qi* z płuc – przyp. tłum.), a nagromadzenie *qi* prowadzi do stanu nadmiaru, z uczuciem pełności w klatce piersiowej i dusznościami.

Terapia

Wzmocnić i ogrzać nerki
Wzmocnić płuca
激• N 7 + moksa • N 3 + moksa
• PM 23 + moksa • Pł 7 • N 6
• Ren 17 • Os 6 • PM 13

Unikaj

Nadmiaru gorącego i ostrego pożywienia, podobnie jak produktów surowych, zimnych i chłodnych termicznie.

Zalecane

Natura termiczna	ciepła i w niewielkiej ilości gorąca, neutralna
System narządów	nerki, płuca
Smak	słony, gorzki
Metoda przygotowania	gotowanie, pieczenie, smażenie i grillowanie
Żeby wzmocnić i ogrzać nerki	
Mięso	kurczak, jagnięcina, dziczyzna
Ryby	małże, krewetki, ostrygi
Owoce	rodzynki, winogrona, czereśnie
Warzywa	fenkuł
Zboża	owies, kukurydza

Orzechy i nasiona	kasztany, orzechy włoskie
Żeby wzmocnić i zesłać w dół *qi* płuc	
Mięso	wieprzowina
Ryby	małże, mintaj, karp, kałamarnica
Warzywa	kalafior, oliwki, cebula
Inne	solone migdały

Dolegliwości żołądkowo-jelitowe

Główny objaw: biegunka

Ostra i przewlekła biegunka	niedobór *qi* żołądka i *qi* śledziony niedobór *yang* żołądka i *yang* śledziony niedobór *qi* i *yang* jelita grubego
Ostra/przewlekła biegunka	zimna wilgoć obciążająca śledzionę (*han shi kun pi*)
Infekcyjne zapalenie jelit / „biegunka podróżnych”	gorąca wilgoć w śledzionie lub jelicie grubym
Przewlekła biegunka poranna	niedobór *yang* śledziony i *yang* nerek („biegunka o świcie”)

> Zgodnie z TMCh: *xie xie* oznacza „przepływ wydzieliny” i odnosi się do miękkich oraz wodnistych stolców. Stan ten na ogół dobrze reaguje na terapię pożywieniem, akupunkturę i ewentualnie terapię ziołami. Ważne jest również wzmacnianie środkowego ogrzewacza.

Ogólna terapia pożywieniem

Ryż, ryż krótkoziarnisty (kleisty), proso, jagody, pieczarki lub grzyby crimini/portobella, starte jabłko; gotowane ciepłe pożywienie.

■ Ostra i przewlekła biegunka

Niedobór *qi* żołądka i *qi* śledziony
Niedobór *yang* żołądka i *yang* śledziony
Niedobór *qi* i *yang* jelita grubego

Objawy

Zazwyczaj przewlekła biegunka, wodniste i miękkie stolce z cząstkami niestrawionego pokarmu, wzdęcia po posiłkach, poprawa pod wpływem ucisku i ciepła, ospałość po posiłkach, fizyczna słabość, brak apetytu.
Język: Blady, opuchnięty z odciskami zębów.
Puls: Słaby.

Przyczyny

Dieta: Niewłaściwa dieta, która jest zbyt chłodna termicznie, nieregularne posiłki.
Ogólne: Nadmierne zamartwianie się, przemęczenie umysłowe.

Terapia

Wzmocnić śledzionę i żołądek
• Ren 17 • Ż 36 • Śl 2 • Śl 3 • PM 20 • PM 21 • można użyć moksy!

Unikaj

Surowego i termicznie chłodnego lub zimnego jedzenia (sałatki, owoce, soki owocowe), produktów mlecznych, przetworzonych, mrożonych, z puszek.

Zalecane

Potrawy gotowane lub duszone na parze, które wzmacniają śledzionę i żołądek, z dodatkiem umiarkowanie ostrych przypraw.

Natura termiczna	ciepła, neutralna, na początku przez krótki czas może być gorąca
System narządów	śledziona, żołądek
Smak	słodki ciepły, słodki neutralny, możliwy słodki gorący (krótko)
Mięso	drób, wołowina
Owoce	duszone jabłka, jagody
Warzywa	fenkuł, purée z marchwi, pieczarki lub grzyby crimini/portobella, możliwa niewielka ilość miodu lub brązowego cukru
Napoje	herbata z kopru włoskiego
Zboża	spłaszczone płatki owsiane, proso, ryż, zupa ryżowa, ryż krótkoziarnisty (kleisty) z cynamonem i miodem, lekko ostre potrawy z ryżu (działanie ogrzewające)

Gotowany kleik z kaszy jaglanej z cynamonem i rodzynkami.
Ryż gotowany przez długi czas, z jabłkiem i cynamonem.
Kleik z marchwi (patrz: Ryż).

■ Ostra/przewlekła biegunka

Zimna wilgoć w śledzionie lub jelicie grubym

Objawy

Tendencja do przejrzystego, wodnistego stolca z niestrawionymi cząstkami pokarmu, odgłosy bulgotania w jelitach; poprawa bólu żołądka pod wpływem ciepła, pogorszenie na skutek ucisku; awersja do zimna, bóle głowy, uczucie ciężkości.
Język: Biały nalot, wilgotny, może być lepki.
Puls: Wolny, ślizgający.

Przyczyny

Dieta: Nadmiar zimnego jedzenia (np. mrożona herbata) jest powszechną przyczyną biegunki u dzieci w okresie lata.
Ogólne: Penetracja zewnętrznego zimna i wilgoci (np. zbyt dużo czasu spędzonego na basenie, mokre ubrania).

Terapia

Rozproszyć zimno
Ogrzać środkowy ogrzewacz
激• Ż 25 + moksa
• Ż 36 + moksa • Ren 12 + moksa
• Ren 6 + moksa • Śl 9

Unikaj

Surowego, zimnego i chłodnego pożywienia.

Zalecane

Natura termiczna	ciepła do gorącej, neutralna
System narządów	ziemia
Smak	słodki ciepły, gorzki ciepły

Metody przygotowania	gotowanie; duszenie na parze, możliwe z alkoholem; ogrzewające przyprawy (np. imbir, pieprz)
Warzywa	fenkuł, marchew, słodkie ziemniaki
Napoje	herbata z kopru włoskiego, herbata z przyprawami, kawa z kardamonem
Zboża	owies, proso, ryż z umiarkowanie ostrymi przyprawami
Przyprawy	anyż gwiazdkowy, chili, imbir, pieprz, lukrecja, cynamon

Herbata imbirowa z korą cynamonu.
Kawa z cynamonem lub kardamonem.
Ryż z cynamonem i duszonymi jabłkami.

■ Infekcyjne zapalenie jelit, „biegunka podróżnych”

Gorąca wilgoć w śledzionie lub jelicie grubym

Objawy

Wodniste, miękkie i brzydko pachnące aż do śmierdzących stolce, parcie na stolec (ciągła potrzeba opróżniania jelit, z towarzyszącym bólem, skurczami i mimowolnym wysiłkowym napinaniem), krwawe stolce, bóle brzucha, które zmniejszają się po wypróżnieniu, uczucie gorącego pieczenia dookoła odbytu, skąpy i ciemny mocz, pragnienie.
Język: Gruby, żółty nalot, może być oślizgły.
Puls: Szybki i ślizgający.

Przyczyny

Dieta: Nieświeże lub zepsute jedzenie.
Ogólne: Infekcje, penetracja zewnętrznego gorąca i wilgoci do jelit.

Terapia

Rozproszyć gorąco
Osuszyć wilgoć
激• Ż 44 • JG 11 • PM 22 • Ren 12 • Ż 25 • Śl 6 • Śl 9 • Os 6

Unikaj

Ostrego, ciepłego i gorącego termicznie pożywienia.

Zalecane

Natura termiczna	chłodna, zimna i neutralna
System narządów	ziemia
Smak	słodki, gorzki
Metoda przygotowania	na surowo, gotowanie, duszenie na parze
Owoce	banany, gruszki, melony miodowe, pomarańcze, żurawiny
Warzywa	bakłażany, pędy bambusa, ogórki, szpinak, fasola mung, mniszek lekarski
Napoje	zielona herbata, czarna herbata, herbata z rumianku, piwo pszeniczne
Zboża	amarantus, kukurydza
Przyprawy	goryczka żółta
Produkty mleczne	jogurt
Produkty sojowe	jogurt sojowy, tofu

Należy spożywać więcej zielonej lub czarnej herbaty i suszonych żurawin.

■ Przewlekła biegunka poranna

Niedobór *yang* śledziony i *yang* nerek

Objawy

Przewlekła, poranna biegunka! Bóle żołądka, które zmniejszają się pod wpływem ciepła, zimne kończyny, słabość pleców i kolan.
Język: Blady, odciski.
Puls: Słaby, głęboki.

Przyczyny

Ogólne: Przepracowanie, długa choroba, stres emocjonalny, nadmierne życie seksualne, wiele porodów, ekspozycja na zimno.

Terapia

Ogrzać nerki
Wzmocnić śledzionę
激• Ren 12 + moksa • Ren 4 + moksa
• Śl 6 + moksa • PM 20 + moksa
• Ż 36 + moksa • PM 23 + moksa
• Ren 6 + moksa • JC 4 + moksa • N 7

Unikaj

Surowego, chłodnego i zimnego jedzenia.

Zalecane

Natura termiczna	ciepła do gorącej (krótko), neutralna
System narządów	nerki, śledziona/trzustka
Smak	lekko słony, słodki
Metody przygotowania	duszenie na parze, gotowanie, smażenie
Mięso	jagnięcina, kurczak
Owoce	rodzynki, czereśnie
Warzywa	fenkuł, por, marchew
Zboża	owies, ryż krótkoziarnisty (kleisty), kukurydza, proso
Przyprawy	anyż gwiazdkowy, cynamon, pieprz, imbir
Orzechy i nasiona	orzechy włoskie, kasztany

Zupa Mocy trzy razy w tygodniu.

Proponowane składniki: marchewka, por, wołowina, imbir itd.

Główny objaw: zaparcia

Zaparcia u pacjentów w podeszłym wieku, zaparcia poporodowe	niedobór *qi* lub niedobór *yang*
Zaparcia głównie u pacjentów w podeszłym wieku	niedobór *yin*
Zaparcia spowodowane przez stres lub podróże	stagnacja *qi* wątroby, przewlekłe wewnętrzne gorąco lub gorąco w żołądku i jelicie grubym

> Zgodnie z TMCh: zbyt rzadko występujące ruchy perystaltyczne jelit, odbiegający od normy kształt stolca, suche stolce.

Bardzo dobrze reaguje na konsekwentnie prowadzoną terapię dietą, a także akupunkturę połączoną z terapią ziołami.

Ogólna terapia pożywieniem

Należy dać pierwszeństwo owocom i warzywom bogatym w błonnik.

■ Zaparcia u osób w podeszłym wieku i zaparcia poporodowe

Niedobór *qi* lub niedobór *yang*

Objawy

Cienkie, długie stolce; wysiłek i zmęczenie po defekacji, blada twarz, zimne kończyny. Występują zwłaszcza u pacjentów w podeszłym wieku i kobiet po porodzie.
Język: Blady, spuchnięty, wilgotny.
Puls: Słaby, głęboki.

Przyczyny

Niedobór *qi* lub *yang* śledziony, niedobór *yang* nerek, wyczerpanie, starzenie się, u kobiet po porodzie, po zabiegu chirurgicznym, w trakcie długotrwałych chorób.

Terapia

Wzmocnić *qi*

Wzmocnić nerki
Nawilżyć jelito
激• Ren 4 + moksa • Ren 6 + moksa • Śl 6 + moksa • Ż 36 + moksa • PM 20 • PM 21

Zalecane

Natura termiczna	ciepła i neutralna
System narządów	śledziona, nerki, płuca, jelito grube
Smak	słodki, gorzki, ostry
Metody przygotowania	duszenie na parze, smażenie, gotowanie
Mięso	wołowina, drób
Owoce	daktyle, śliwki, czereśnie, brzoskwinie, morele, figi
Warzywa	fenkuł, rzodkiew, marchew, słodkie ziemniaki
Napoje	sok winogronowy
Zboża	owies, ryż, kukurydza, soja
Przyprawy	anyżek, świeży imbir, czosnek, marcepan, cynamon
Orzechy i nasiona	migdały, orzechy piniowe, czarny sezam

Wskazówka

Zwiększ ilość ogrzewających przypraw (takich jak pieprz, kolendra, kapary, czosnek), które ułatwiają trawienie.

■ Zaparcia głównie u osób w podeszłym wieku

Niedobór *yin*

Objawy

Suchy stolec, suchość w ustach i gardle (zwłaszcza po południu), nocne poty, zawroty głowy, dzwonienie w uszach. Spotykane głównie u pacjentów w podeszłym wieku.
Język: Czerwony, popękany, bez nalotu.
Puls: Powierzchowny, pusty.

Przyczyny

Starzenie się (niedobór *yin* nerek), niedobór płynów w jelicie grubym.

Terapia

Odżywić *yin*
Wzmocnić nerki
Odbudować płyny ciała
Nawilżyć
激• Śl 6 • N 6 • N 3 • PM 23 • Ż 36 • Ż 25 (bez moksowania)

Unikaj

Gorzkiego, ostrego i gorącego pożywienia (zbyt wysuszające).

Zalecane

Natura termiczna	chłodna i neutralna, przy objawach gorąca dopuszczalna lekko zimna
System narządów	śledziona, płuca, jelito grube, nerki
Smak	słodki, słony
Metody przygotowania	duszenie na parze, na surowo

Mięso	wieprzowina
Owoce	banan, gruszka, jabłko, morele, śliwki
Warzywa	wodorosty, bakłażan, kapusta pekińska (napa), ogórek, szpinak, korzeń selera
Zboża	pszenica, jęczmień, zarodki pszenne
Przyprawy	sól
Orzechy i nasiona	czarny sezam, orzeszki ziemne
Produkty sojowe	tofu

Orzechy włoskie z sezamem lub z migdałami i miodem.

Wskazówka

Świeże owoce nawilżają i ochładzają przewód pokarmowy, zaś suszone – gromadzą w sobie słodkość, są w większości przypadków ogrzewające, absorbują soki, nawilżają i mają silniejszy efekt przeczyszczający.

■ Zaparcia z powodu stresu lub podróży

Stagnacja *qi* wątroby

Objawy

Stolec przypominający bobki owcze (małe kulki), utrudnione wypróżnienia, odbijanie, rozdrażnienie. Zazwyczaj z powodu stresu lub podróży.
Język: Lekko zaczerwienione boki.
Puls: Napięty.

Przyczyny

Nieprzetrawiona złość, stres, oburzenie.

Terapia

Rozluźnić stagnację
Zesłać w dół *qi*
Nawilżyć
激• W 3 • JG 4 • Ren 12 • Ż 36 • Ż 25 • PŻ 34

Unikaj

Gorącego i tłustego pożywienia, ostrych przypraw, potraw smażonych lub grillowanych.

Zalecane

Natura termiczna	neutralna i chłodna, możliwa lekko zimna
System narządów	śledziona
Przemiana	drzewo
Smak	kwaśny, możliwa nieduża ilość słodkiego, gorzki chłodny
Metody przygotowania	na surowo, duszenie na parze, blanszowanie
Owoce	pomarańcza, śliwka, grejpfrut
Warzywa	kapusta pekińska (napa), ogórek, fasola mung, szpinak, pomidor, seler naciowy
Napoje	kwas chlebowy, czarna herbata, piwo pszeniczne, sok śliwkowy
Zboża	pszenica, zarodki pszenne
Orzechy i nasiona	czarny sezam
Produkty sojowe	tofu

Inne	jogurt, kefir, ocet winny, cydr jabłkowy

Piwo pszeniczne.
Ocet winny jabłkowy.
Seler.

Przewlekłe wewnętrzne gorąco, gorąco w żołądku i jelicie grubym

Objawy

Suche, twarde stolce, nieregularne wypróżnienia, pragnienie, suchość w ustach, ból i uczucie gorąca w podbrzuszu.
Język: Czerwony, nalot suchy, żółty.
Puls: Szybki.

Przyczyny

Za dużo ostro przyprawionego pożywienia, stres.

Terapia

Oczyścić gorąco
Nawilżyć jelito
激• JG 4 • JG 11 • PO 6 • Ż 44 • Ż 25 • Śl 15 • Śl 14 • Ż 28

Unikaj

Gorących produktów i ostrych przypraw.

Zalecane

Natura termiczna	chłodna i zimna
System narządów	wątroba, śledziona, jelito grube
Smak	kwaśny, słodki
Metody przygotowania	na surowo, duszenie na parze
Owoce	jabłko, banan, gruszka, kiwi, pomarańcza, śliwka, grejpfrut
Warzywa	fasola mung, szpinak, rabarbar
Napoje	sok gruszkowy, zielona herbata, piwo pszeniczne
Zboża	pszenica
Przyprawy	sól
Produkty mleczne	jogurt
Produkty sojowe	tofu

Zwiększ spożycie śliwek, gruszek lub soku pomarańczowego.

Główny objaw: dolegliwości nadbrzusza

Ostre i przewlekłe zapalenie błony śluzowej żołądka, wrzody żołądka i dwunastnicy	*qi* wątroby atakuje żołądek (*gan qi fan wei*)
Wrzody żołądka i wrzody dwunastnicy	ogień żołądka (*wei huo*) wznoszący się ogień żołądka (*wei huo shang sheng*) wznoszący się ogień wątroby (*gan huo shang yan*)

Ostre/przewlekłe zapalenie błony śluzowej żołądka	niedobór żołądka i zimno (*wei qi xu han*) niedobór *qi* żołądka
Ostre/przewlekłe zapalenie błony śluzowej żołądka, wrzody żołądka i dwunastnicy	niedobór *yin* żołądka

> Zgodnie z TMCh: dolegliwości obszaru nadbrzusza określane są wspólnym terminem *wei tong* („ból żołądka”) lub *wei wan tong* („ból traktu żołądka”). Oba pojęcia wskazują na zaburzenia funkcji żołądka.

> Ostre zapalenie błony śluzowej żołądka jest raczej syndromem nadmiaru, podczas gdy przewlekłe zapalenie błony śluzowej żołądka to raczej syndrom niedoboru. Diagnostykę różnicową wykonuje się w odniesieniu do umiejscowienia, długości trwania i rodzaju symptomów.

Ogólna terapia pożywieniem

Zmniejszyć spożycie kawy, papierosów, alkoholu (wysokoprocentowego), mocno przyprawionych potraw (zbyt ciepłe/gorące, jeśli chodzi o naturę termiczną). Zamiast tego, kilka mniejszych (pięć) posiłków dziennie, przygotowanych na sposób neutralny lub lekko ogrzewający.

Wskazówka

Ogólnie zaleca się białą kapustę, sok z białej kapusty, marchew, koper, pietruszkę, szałwię, bazylię.

■ Ostre/przewlekłe zapalenie błony śluzowej żołądka, wrzody żołądka i dwunastnicy

Qi wątroby atakuje żołądek (*gan qi fan wei*)

Objawy

Ataki bólu przypominającego skurcze w obszarze nadbrzusza, wzdęcia, odbijanie, mdłości, odruchy wymiotne, zgaga (*qi* żołądka wznoszące się w przeciwnym do właściwego kierunku, gorąco), gorzki posmak w ustach, rozdrażnienie.

Język: Normalny, czasami biały, cienki nalot; czasami zaczerwienione boki.

Puls: Napięty.

Przyczyny

Jedną z najpowszechniejszych przyczyn nagłego i przewlekłego bólu w nadbrzuszu jest stagnacja blokująca fizjologiczny ruch *qi* żołądka. Innymi powszechnymi przyczynami są stres, złość, zbyt szybkie jedzenie; również stagnacja *qi* wątroby lub wznoszące się *yang* wątroby, mające swoje źródło w niedoborze *yin* wątroby lub *yin* nerek.

Terapia

Uspokoić wątrobę
Rozproszyć stagnację *qi*
激• W 3 • PŻ 34 • Os 6 • Ren 12 • W 14 • Ż 36

Unikaj

Ostrego, gorącego i tłustego pożywienia.

Zalecane

Natura termiczna	neutralna, chłodna i zimna
System narządów	wątroba, śledziona, żołądek
Smak	kwaśny, słodki (można przez krótki czas używać niewielkiej ilości ostrego i chłodnego, żeby usunąć stagnację)
Metody przygotowania	na surowo, duszenie na parze, gotowanie
Ryby Mięso	krab królik
Owoce	jabłko
Warzywa	brązowe wodorosty, fenkuł, korzeń selera, seler naciowy (również biała kapusta), szpinak, kasztany wodne
Napoje	herbata z mięty pieprzowej, czarna herbata, piwo pszeniczne
Zboża	pszenica
Produkty mleczne	jogurt

Unikaj mięsa; siedmiodniowa dieta złożona z kleiku ze świeżo zmielonego, gotowanego zboża i czarnej herbaty.

■ Wrzody żołądka i dwunastnicy

Ogień żołądka (*wei huo*), wznoszący się ogień żołądka (*wei huo shang sheng*) oraz wznoszący się ogień wątroby (*gan huo shang yan*)

Objawy

Piekący ból w nadbrzuszu, gorzki posmak w ustach, zgaga, pragnienie, wilczy apetyt, spuchnięte i krwawiące dziąsła,

mdłości, wymioty, zaparcia, rozdrażnienie, skłonność do wybuchów wściekłości.
Język: Czerwony, czerwone boki, żółty nalot.
Puls: Szybki, pełny.

Przyczyny

Intensywne, przedłużające się obciążenia emocjonalne (prowadzą do stagnacji wątroby), które przekształcają się w gorąco/ogień i atakują żołądek; złość, wściekłość, niewłaściwa dieta, nadmiar ostrego i gorącego pożywienia, stres.

Terapia

Uspokoić wątrobę
Oczyścić gorąco
激• Ż 44 • Ż 21 • W 13 • W 14 • W 2 • Os 6 • Ren 12 • Ren 13

Unikaj

Ostrych, gorących i tłustych produktów.

Zalecane

Natura termiczna	chłodna i zimna
Przemiana	ziemia
Smak	kwaśny, słodki
Metody przygotowania	na surowo, duszenie na parze, gotowanie
Owoce	banan, kiwi, arbuz

Warzywa	wodorosty, pędy bambusa, kapusta pekińska (napa), ogórek, mniszek lekarski, fasola mung, pomidor, kasztany wodne
Napoje	herbata z goryczki, zielona herbata
Zboża	jęczmień, pszenica
Produkty mleczne	jogurt, mleko krowie
Produkty sojowe	tofu

■ Ostre/przewlekłe zapalenie błony śluzowej żołądka

Niedobór żołądka i zimno (*wei qi xu han*)
Niedobór *qi* żołądka

Objawy

Ostry, tępy ból w nadbrzuszu, uczucie zimna, wymiotowanie przejrzystymi płynami, poprawa po wypiciu ciepłego napoju, zimne kończyny, brak apetytu.
Język: Blady; gruby, biały nalot.
Puls: Głęboki, wolny, słaby.

Przyczyny

Niewłaściwa dieta; penetracja zewnętrznego patogennego zimna (np. na skutek przyjmowania lodowato zimnych napojów lub zimnego jedzenia, które obciążają *qi* żołądka) prowadzi do stagnacji i blokuje ruch zsyłający *qi*.

Terapia

Rozproszyć zimno
Ogrzać środkowy ogrzewacz
• Ren 12 + moksa • Ren 6 + moksa

• Ż 36 + moksa • Śl 4
• PM 20 + moksa • PM 21 + moksa

Unikaj

Surowych, zimnych i chłodnych termicznie produktów.

Zalecane

Natura termiczna	ciepła, gorąca i neutralna
System narządów	żołądek, śledziona/trzustka
Przemiana	ziemia
Smak	słodki ciepły, słodki gorący
Metody przygotowania	gotowanie, duszenie na parze, smażenie (lekkie)
Mięso	wołowina, kurczak
Ryby	łosoś, tuńczyk
Owoce	rodzynki, daktyle, papaja
Warzywa	fenkuł, marchew, kapusta, ziemniaki, kalarepa
Napoje	herbata z kopru włoskiego
Zboża	owies, proso, ryż kukurydza
Przyprawy	używaj więcej ogrzewających przypraw, na przykład anyżu gwiazdkowego, żeń-szenia, miodu, imbiru, kardamonu, czosnku, pieprzu, rozmarynu, cynamonu

Zwiększ spożycie herbaty imbirowej, herbaty z przyprawami, ostro przyprawionych dań z ryżem, dań z

kurczaka i potraw z wołowiny, ogrzewających i wzmacniających bulionów oraz zup.

■ Ostre/przewlekłe zapalenie błony śluzowej żołądka, wrzody żołądka i dwunastnicy

Niedobór *yin* żołądka

Objawy

Tępy, piekący ból w obszarze nadbrzusza, suchość w ustach, pragnienie, zaparcia, brak apetytu, uczucie gorąca po południu.
Język: Czerwony, popękany, brak nalotu na środku.
Puls: Szybki.

Przyczyny

Dieta: Najpowszechniejsze przyczyny to nieregularne posiłki i złe nawyki żywieniowe (zbyt dużo posiłków późno wieczorem).
Ogólne: Przedłużające się stany gorąca, niedobór płynów ciała, długotrwały stres i przepracowanie.

Terapia

Odżywić *yin* żołądka
Uzupełnić płyny
激• Śl 6 • PM 20 • PM 21 • Ż 36 • Ren 12 • Śl 3 • Śl 9 • Śl 4

Unikaj

Ostrych, gorzkich i gorących termicznie produktów, napojów alkoholowych, ostrych przypraw.

Zalecane

Natura termiczna	dla objawów gorąca: zimna; w innym wypadku chłodna i neutralna, trochę ciepłej
System narządów	żołądek, śledziona/trzustka
Smak	słodki neutralny, słodki chłodny
Metody przygotowania	duszenie na parze, gotowanie, pieczenie w piekarniku
Produkty zimne	
Owoce	banany, pomidory, arbuzy
Produkty chłodne i neutralne	
Mięso	kaczka, tłuste mięso, wieprzowina
Ryby	okoń, tuńczyk
Owoce	winogrona, truskawki, jabłko
Warzywa	marchew, bakłażan, rzodkiew
Zboża	jęczmień, proso, ryż, pszenica
Produkty mleczne	ser, mleko krowie, ser farmerski, serek wiejski
Produkty sojowe	tofu

Zwiększ spożycie termicznie neutralnych dań mięsnych, które mają dużą zawartość tłuszczu, pieczonych w piekarniku zapiekanek, produktów mlecznych, białej kapusty i soku z białej kapusty.

Główny objaw: mdłości i wymioty

Wymioty z powodu infekcji	szkodliwy wpływ zimna atakującego żołądek (*han xie fan wei*)
Ostre/ przewlekłe wymioty, choroba lokomocyjna Wymioty w następstwie przejedzenia Wymioty z powodu napięcia emocjonalnego	niedobór *qi* żołądka i zimno stagnacja pożywienia w żołądku *qi* wątroby atakujące żołądek (*gan qi fan wei*)
Przewlekłe wymioty	niedobór *yin* żołądka

> Zgodnie z TMCh: stany „zbuntowanego” *qi* żołądka lub *qi* żołądka wznoszącego się w górę często wywołane są zewnętrznymi czynnikami patogennymi, zwłaszcza zimnem, ale również napięciem emocjonalnym, konstytucjonalną słabością i niewłaściwą dietą. Należy rozróżnić wymioty z cząstkami jedzenia i bez nich.

Zarówno przy ostrych, jak i przewlekłych objawach, następuje bardzo dobra reakcja na terapię pożywieniem, akupunkturę i zioła.

Terapia pożywieniem

Wzmocnienie środkowego ogrzewacza, spożywanie produktów o działaniu zsyłającym.

■ Wymioty z powodu infekcji

Szkodliwy wpływ zimna atakującego żołądek (*han xie fan wei*)

Objawy

Nagłe, gwałtowne wymioty, często z cząstkami pożywienia. Ból głowy, awersja do zimna, napięcie w nadbrzuszu, dreszcze, gorączka.
Język: Gruby, spuchnięty; gruby, biały nalot.
Puls: Wolny, głęboki.

Przyczyny

Niewłaściwa dieta; penetracja zewnętrznego patogennego zimna, pod postacią na przykład lodowato zimnych napojów i zimnego jedzenia, które obciąża *qi* żołądka, prowadzi do stagnacji i blokuje zsyłanie *qi*.

Terapia

Patrz poniżej.

■ Ostre/przewlekłe wymioty

Niedobór *qi* żołądka i zimno

Objawy

Krótkie, gwałtowne napady wymiotów rzadkim płynem (miękkie stolce, brak apetytu, blada twarz, wyczerpanie).
Język: Blady, spuchnięty; biały nalot.
Puls: Słaby.

Przyczyny

Niewłaściwa dieta, zbyt zimne pożywienie, przepracowanie, konstytucjonalna słabość.

Terapia

Rozproszyć zimno **Ogrzać środkowy ogrzewacz**

激• Os 6 • Ren 12 + moksa • Ż 36 + moksa • Śl 4 + moksa • Ż 21 + moksa

Unikaj

Surowego, chłodnego i zimnego pożywienia.

Zalecane

Natura termiczna	ciepła i gorąca
System narządów	żołądek, śledziona/trzustka
Smak	słodki, ostry
Metody przygotowania	gotowanie, duszenie na parze, smażenie
Warzywa	fenkuł, marchew
Napoje	herbata ze świeżego imbiru; herbaty przyprawione ogrzewającymi ziołami, na przykład herbata anyżowa, herbata z kopru włoskiego, z kardamonem, pieprzem, cynamonem; ogrzewające likiery na trawienie
Zboża	ostro przyprawione dania z ryżu lub prosa, owies, kukurydza
Przyprawy	anyżek, świeżo starty imbir, koper włoski

Gotuj kawałek imbiru wielkości kciuka w 0,5 l (dwa kubki) wody przez 20 minut; pij ciepłe.

Przyprawione herbaty.

■ Wymioty na skutek przejedzenia

Stagnacja pożywienia w żołądku

Objawy

Mdłości; czasami przynoszące ulgę wymioty z cząstkami jedzenia; wzdęcia w nadbrzuszu, brzydki zapach z ust.
Język: Spuchnięty; biały, gruby nalot.
Puls: Pełny, ślizgający.

Przyczyny

Niewłaściwa dieta (zbyt dużo surowego i zimnego pożywienia, przyjmowanie zimnych napojów w czasie posiłków, nieregularne posiłki, jedzenie w pośpiechu, posiłki późno wieczorem).

Terapia

Usunąć stagnację pożywienia
Wzmocnić środkowy ogrzewacz
激• Os 6 • Ż 36 • Ren 10 • Ż 20 • Ż 25 • Ż 45 • W 14

Unikaj

Nadmiaru pożywienia, głównego posiłku po 18.00, surowego i zimnego jedzenia.

Zalecane

Natura termiczna	neutralna i ciepła
System narządów	żołądek, śledziona/trzustka

Smak	słodki, ostry (rozprasza stagnację)
Metody przygotowania	gotowanie, duszenie na parze, duszenie
Napoje	sznaps anyżowy, espresso, herbata z kopru włoskiego, kawa, wysokiej jakości likiery ziołowe
Inne	jedna lub dwie łyżeczki od herbaty octu winnego

Miej pod ręką dobrej jakości likiery ziołowe; alternatywne napoje bezalkoholowe to herbata z kopru włoskiego, świeżo starty imbir, świeżo parzona kawa z cynamonem i kardamonem, espresso.

■ Wymioty spowodowane napięciem emocjonalnym

Qi wątroby atakujące żołądek (*gan qi fan wei*)

Objawy

Mdłości i odbijanie, czasami z kwaśną treścią pokarmową; w czasie niepokoju ucisk i wzdęcia w nadbrzuszu; częste odbijanie, rozdrażnienie.
Język: Normalny; czasami biały, cienki nalot; możliwe zaczerwienione boki.
Puls: Napięty.

Przyczyny

Głównie jako skutek napięcia emocjonalnego. Zatrzymanie swobodnego przepływu *qi* żołądka, na przykład z powodu niepokoju, złości, frustracji.

Terapia

Uspokoić wątrobę
Rozproszyć stagnację *qi*
激• W 3 • PŻ 34 • Os 6 • Ren 12 • W 14 • Ż 36

Unikaj

Ostrego, gorącego i tłustego pożywienia.

Zalecane

Natura termiczna	neutralna, chłodna i zimna
System narządów	wątroba, śledziona, żołądek
Smak	kwaśny, słodki (można przez krótki czas stosować ostry i chłodny, żeby usunąć stagnację)
Metody przygotowania	na surowo, duszenie na parze, gotowanie
Ryby	krab
Mięso	królik
Owoce	jabłko, mandarynka, grejpfrut, ananas, cytryna
Warzywa	brązowe wodorosty, fenkuł, korzeń selera, szpinak, kasztany wodne, rzodkiew
Napoje	herbata z mięty pieprzowej, czarna herbata, zielona herbata, piwo pszeniczne
Produkty mleczne	jogurt
Inne	ocet winny, nasiona kminku

Powstrzymaj się od jedzenia mięsa; siedmiodniowa dieta oparta na kleiku ze świeżo

zmielonego zboża i na czarnej herbacie.

■ Przewlekłe wymioty

Niedobór *yin* żołądka

Objawy

Nawracające wymioty niewielką ilością płynów, suchość w ustach, brak apetytu, ogólna słabość, wyczerpanie.
Język: Czerwony, popękany; brak nalotu na środku.
Puls: Szybki.

Przyczyny

Następstwo długotrwałych chorób, którym towarzyszyła utrata płynów ciała, przepracowanie.

Terapia

Odżywić *yin* żołądka
Odżywić płyny
Ogrzać środkowy ogrzewacz
激• Os 6 • Ż 4 • Ż 44 • Ż 36 • Śl 9 • N 6

Unikaj

Ostrego, gorzkiego i gorącego pożywienia, napojów alkoholowych, ostrych przypraw.

Zalecane

Natura termiczna	przy objawach gorąca: zimna; w innym wypadku chłodna i neutralna, lekko ciepła

System narządów	żołądek, śledziona/trzustka
Smak	słodki
Metody przygotowania	duszenie na parze, gotowanie, pieczenie w piekarniku
Produkty zimne	
Owoce	banan, pomidor, arbuz
Produkty chłodne i neutralne	
Mięso	wieprzowina, kaczka, tłuste mięsa
Ryby	tuńczyk, okoń
Owoce	winogrona
Warzywa	marchewki, ziemniaki
Zboża	proso, ryż, jęczmień, kukurydza
Produkty mleczne	mleko krowie, ser, ser farmerski, serek wiejski
Produkty sojowe	tofu

Zwiększ spożycie tłustych, termicznie neutralnych dań mięsnych, zapiekanek pieczonych w piekarniku i produktów mlecznych.
Następnie wzmocnij środkowy ogrzewacz.

■ Stany zapalne układu żołądkowo-jelitowego, choroba Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego

> Zgodnie z TMCh: diagnostykę różnicową wykonuje się na podstawie takich objawów, jak biegunka, krew w stolcu, luźny stolec.

Dobre rezultaty można osiągnąć dzięki połączeniu konwencjonalnej medycyny alopatycznej, dietetyki chińskiej, akupunktury i terapii ziołowej.

W poważnych przypadkach należy stosować medycynę konwencjonalną w połączeniu z TMCh. Kiedy tylko leczenie za pomocą TMCh zaczyna przynosić pozytywne rezultaty, można zmniejszyć dawkę leków alopatycznych, a w końcu zaprzestać ich przyjmowania. Tego rodzaju terapia może być stosowana tylko pod okiem doświadczonego terapeuty.

Terapia

Zależna od następujących syndromów TMCh, które na ogół pojawiają się jednocześnie:

Niedobór *qi* żołądka i *qi* śledziony
Qi wątroby atakujące żołądek i śledzionę (*gan qi fan wei*, *gan qi fan pi*)
Gorąca wilgoć w jelicie grubym (*da chang shi re*)
Niedobór *yang* nerek
Niedobór *yang* śledziony

■ Niedobór *qi* żołądka i *qi* śledziony

Objawy

Luźne, często oddawane, śluzowate i krwiste stolce; nieprzyjemne uczucie ucisku w obszarze nadbrzusza, brak apetytu, utrata wagi, ogólna słabość, blada twarz.
Język: Blady, spuchnięty.
Puls: Słaby.

Przyczyny

Słabe *qi* śledziony nie jest w stanie dłużej utrzymywać krwi; niewłaściwa dieta, osłabione *qi* wskutek ataku wątroby, spowodowanego utrzymującymi się obciążeniami emocjonalnymi.

Terapia

Wzmocnić żołądek i śledzionę
激• Ren 12 • Ż 36 • PM 20 • PM 21
• Śl 3 • Ż 25 • Śl 10 • Ż 25
• Ż 27 • Ren 6 • wskazana terapia moksą

Unikaj

Surowego, chłodnego i zimnego pożywienia.

Zalecane

Natura termiczna	neutralna i ciepła
System narządów	żołądek, śledziona/trzustka
Smak	słodki
Metody przygotowania	gotowanie, duszenie na parze
Mięso	kurczak, wołowina
Warzywa	fenkuł, ziemniaki słodkie
Napoje	herbata z anyżu, herbata z kopru włoskiego
Zboża	proso, owies, ryż
Przyprawy	miód

Konsekwentna dieta oparta na ryżu i kaszy jaglanej z ogrzewającymi warzywami i lekko

ogrzewającymi przyprawami (zwłaszcza gotowana marchew, ziemniaki, kolendra w przypadku zimna żołądka); herbata z kopru włoskiego.

■ *Qi* wątroby atakujące żołądek i śledzionę (*gan qi fan wei, gan wi fan pi*)

Objawy

Nagły ból i skurcze w obszarze nadbrzusza, wzdęcia, odbijanie, mdłości, odruchy wymiotne, zgaga (wznoszące się *qi* żołądka, gorąco), gorzki posmak w ustach, rozdrażnienie.
Język: Normalny; możliwy biały, cienki nalot; możliwe zaczerwienione boki.
Puls: Napięty.

Przyczyny

Jedną z najczęstszych przyczyn ostrego i przewlekłego bólu w nadbrzuszu jest stagnacja blokująca *qi* żołądka. Inne powszechne przyczyny to stres, złość, jedzenie w pośpiechu, a także stagnacja *qi* wątroby i wznoszące się *yang* wątroby, mające swoje źródło w niedoborze *yin* wątroby lub niedoborze *yin* nerek.

■ Gorąca wilgoć w jelicie grubym (*da chang shi re*)

Objawy

Luźne, śluzowate, ropne stolce, czasami zmieszane z krwią; ból w podżebrzu (obszar boczny górnej części brzucha,

ograniczony dolnymi żebrami), stan podgorączkowy po południu, pragnienie.
Język: Gruby, jędrny nalot, może być tłusty.
Puls: Szybki, ślizgający.

Przyczyny

Słabe *qi* śledziony nie jest w stanie dłużej transformować płynów; niewłaściwa dieta (gorące, ostre i tłuste pokarmy) oraz stres emocjonalny prowadzą do powstania objawów gorąca.

Terapia

Rozproszyć gorąco
Usunąć wilgoć
激 • Ż 44 • JG 11 • PM 22 • Ren 12 • Ż 25 • Śl 6 • Śl 9 • Os 6

Unikaj

Ostrego, ciepłego i gorącego pożywienia.

Zalecane

Natura termiczna	chłodna, zimna i neutralna
Przemiana	ziemia
Smak	słodki, gorzki
Metody przygotowania	na surowo, gotowanie, duszenie na parze
Owoce	banan, gruszka, melon miodowa, pomarańcza
Warzywa	bakłażan, pędy bambusa, ogórek, szpinak

Napoje	herbata z rumianku, czarna herbata, zielona herbata, piwo pszeniczne
Przyprawy	goryczka żółta
Produkty mleczne	jogurt
Produkty sojowe	tofu

Pij więcej zielonej lub czarnej herbaty.

■ Niedobór *yang* nerek

> Zgodnie z TMCh: pierwotna przyczyna różnych syndromów niedoboru, przede wszystkim niedoboru w środkowym ogrzewaczu (niedobór *qi* żołądka i *qi* śledziony lub niedobór *yang* śledziony).

Objawy

Poranna biegunka, bóle żołądka, które maleją pod wpływem ciepła, zimne kończyny, słabość pleców i kolan.
Język: Blady z odciskami zębów.
Puls: Słaby, głęboki.

Przyczyny

Przepracowanie, długotrwałe choroby, stres emocjonalny, nadmierna aktywność seksualna, wiele porodów, ekspozycja na zimno.

Terapia

Ogrzać *yang* nerek
激• N 3 • N 7 • PM 23 • moksa

Unikaj

Surowego, chłodnego i zimnego pożywienia.

Zalecane

Natura termiczna	ciepła i gorąca (krótko), neutralna
System narządów	nerki, śledziona/trzustka
Smak	lekko słony, słodki
Metody przygotowania	duszenie na parze, gotowanie, smażenie
Mięso	jagnięcina, sarnina, wołowina, kurczak
Owoce	rodzynki, czereśnie, winogrona
Warzywa	fenkuł, pory
Zboża	owies, ryż krótkoziarnisty (kleisty), kukurydza
Przyprawy	anyżek, cynamon, rozmaryn
Orzechy i nasiona	orzechy włoskie, kasztany, czarny sezam

Zupa Mocy ze składnikami wzmacniającymi system nerek, takimi jak marchew, por, jagnięcina.

■ Niedobór *yang* śledziony

Objawy

Utrata apetytu, czkawka, mdłości, odruchy wymiotne, miękkie stolce, biegunka. Przy niedoborze *yang*: zimne kończyny, zmęczenie, wyczerpanie.
Język: Blady, spuchnięty z odciskami.
Puls: Słaby.

Przyczyny

Niewłaściwa dieta, przepracowanie, nieregularne spożywanie posiłków, długie, wyniszczające choroby.

Terapia

Wzmocnić żołądek i śledzionę

激 • Ren 12 • Ż 36 • Śl 6 • PM 20 • PM 21

Unikaj

Surowego i termicznie chłodnego lub zimnego pożywienia (np. sałatek, owoców, soków owocowych), produktów: mlecznych, rafinowanych, mrożonych i z puszek.

Zalecane

Pożywienie ogrzewające, które wzmacnia żołądek i śledzionę, przyprawione lekko ogrzewającymi przyprawami.

Natura termiczna	neutralna, ciepła, gorąca
Smak	słodki ciepły, słodki neutralny, możliwy słodki gorący (krótko)
System narządów	żołądek, śledziona/trzustka
Metody przygotowania	gotowanie, duszenie na parze
Mięso	kurczak, jagnięcina, wołowina
Owoce	duszone jabłka, jagody
Warzywa	pieczarki lub grzyby crimini/portobella
Napoje	herbata z kopru włoskiego

Zboża	owies, proso, ryż, zupa ryżowa, dania z ryżu lekko przyprawione rozgrzewającymi przyprawami (patrz niżej, działanie ogrzewające), ryż krótkoziarnisty (kleisty) z cynamonem i miodem
Przyprawy	anyżek, miód, imbir, kolendra, czosnek, nasiona kminku, brązowy cukier

Kleik z gotowanej kaszy jaglanej z cynamonem i rodzynkami.

Główny objaw: wzdęcia (rozpieranie w jamie brzusznej)

Stan „ostry”	stagnacja *qi* z zastojem pożywienia w żołądku i śledzionie
Stan “nawracający”	niedobór *qi* żołądka, niedobór *qi* śledziony, niedobór *yang* żołądka lub śledziony

> Zgodnie z TMCh: *du zi zhang*, czyli rozpieranie w brzuchu, lub *gu chang/fu zhang*, które oznacza rozpieranie w jamie brzusznej (Wiseman).

> Diagnostyka różnicowa na podstawie stanów nadmiaru lub niedoboru, których przyczyną jest głównie dysfunkcja śledziony i żołądka. Dolegliwość bardzo dobrze odpowiada na terapię pożywieniem.

Terapia pożywieniem

Przygotowuj potrawy, używając ogrzewających przypraw, takich jak nasiona kminku, kolendra, chili i ocet winny.

■ Stan „ostry”

Stagnacja *qi* z zastojem pożywienia w żołądku i śledzionie

Objawy

Głośne odgłosy z jelit, wzdęcia, objawy pogarszające się pod wpływem ucisku, możliwe mdłości i wymioty, cuchnący oddech, możliwe zaparcia.
Język: Gruby, żółty nalot.
Puls: Szybki, ślizgający.

Przyczyny

Nieregularnie spożywane posiłki, niewłaściwa dieta.

Terapia

Rozproszyć stagnację *qi*
激• Ren 12 • Ż 25 • Ż 36 • Ren 6 • JG 4

Unikaj

Surowego, chłodnego i zimnego pożywienia.

Zalecane

Pierwszeństwo powinny mieć lekko ostre produkty i przyprawy o działaniu wspierającym trawienie.

Natura termiczna	ciepła
System narządów	żołądek, śledziona
Smak	słodki, ostry

Metody przygotowania	duszenie na parze, gotowanie
Warzywa	fenkuł, marchew, pory
Napoje	herbata z kopru włoskiego, herbata z nasion kminku, ogrzewające, ostre, ziołowe likiery
Przyprawy	anyżek, czosnek, kolendra, chili, anyż gwiazdkowy, pieprz

Używaj więcej ogrzewających przypraw, zmień nawyki żywieniowe, częściej spożywaj herbaty z przyprawami.

■ Stan „nawracający”

Niedobór *qi* żołądka i *qi* śledziony, niedobór *yang* żołądka lub śledziony

Objawy

Ciche odgłosy z jelit, wzdęcia dobrze reagujące na ucisk i ciepło; brak apetytu, zmęczenie, miękkie stolce, jasny mocz.
Język: Blady; biały nalot.
Puls: Słaby.

Przyczyny

Niewłaściwa dieta, konstytucjonalna słabość, przepracowanie.

Terapia

Wzmocnić żołądek i śledzionę
激• Ż 36 + moksa • Ren 4 + moksa • Śl 3 + moksa • Ż 25

Unikaj

Surowego, zimnego i chłodnego pożywienia.

Zalecane

Natura termiczna	neutralna, ciepła i gorąca
System narządów	żołądek, śledziona, trzustka
Smak	słodki, ostry
Metody przygotowania	gotowanie, duszenie na parze, smażenie
Warzywa	fenkuł, gotowana marchew
Napoje	herbata anyżowa, rozgrzewające likiery ziołowe
Zboża	owies, proso, ryż
Przyprawy	anyżek, imbir, czosnek, kolendra, nasiona kminku

Herbaty z rozgrzewającymi przyprawami, ogrzewające przyprawy o lekko ostrym smaku, ostro przyprawione potrawy, na przykład zapiekanki z kaszy jaglanej i ryżu. Dla dzieci szczególnie herbata z kopru włoskiego, gotowane marchewki, zmiana nawyków żywieniowych, regularne posiłki.

Główny objaw: czkawka (wzdychanie, szlochanie)

Szkodliwy wpływ zimna atakującego żołądek (*han xie fan wei*)

> Zgodnie z TMCh: „zbuntowane” lub przepływające w przeciwnym do normalnego kierunku *qi* żołądka; odruchy wymiotne głównie z powodu zimna w żołądku. Dobrze reaguje na akupunkturę i terapię pożywieniem.

■ Szkodliwy wpływ zimna atakującego żołądek (*han xie fan wei*)

Objawy

Ciężkie, głębokie odbijanie, stan poprawia się pod wpływem gorąca; brak apetytu, wyczerpanie.
Język: Blady; biały nalot.
Puls: Wolny.

Przyczyny

Niewłaściwa dieta, nadmiar surowego i zimnego jedzenia, nieregularne spożywanie posiłków, konstytucjonalny niedobór *qi*.

Terapia

Skierować w dół *qi* żołądka
• Ren 12 • PM 17 • Os 6 • Ren 12 • Ż 36 • Ż 21

Zalecane

Natura termiczna	neutralna i ogrzewająca
System narządów	żołądek, śledziona/trzustka
Smak	słodki
Kierunek	zsyłający

Metody przygotowania	duszenie na parze, gotowanie, smażenie
Napoje	sok imbirowy
Przyprawy	anyżek, koper włoski, świeżo starty imbir, kolendra

Otyłość

Główny objaw: nadwaga

Nadwaga	niedobór *qi* śledziony lub *yang* śledziony (*pi qi xu*, *pi yang xu*)
	nagromadzenie wilgoci i/lub śluzu płonący ogień żołądka ze śluzem
	stagnacja *qi* wątroby / *qi* wątroby atakujące żołądek/ śledzionę (*gan qi fan wei*, *gan i fan pi*)
	niedobór *yang* nerek (*shen yang xu*)

> Zgodnie z TMCh: główną przyczyną jest zaburzenie i osłabienie funkcji śledziony z jednoczesnym tworzeniem się wilgoci i nagromadzeniem śluzu. Często zdarza się, że stagnacja *qi* wątroby poprzez cykl kontrolny powoduje „dysfunkcje wewnętrznego centrum” oraz zablokowanie i osłabienie śledziony. W starożytnych Chinach długo uznawano nadwagę za oznakę powodzenia i dobrobytu, stąd też w źródłach klasycznych nie odnajdziemy żadnych bezpośrednich wskazówek dotyczących leczenia otyłości, jako że terapia tego typu nie była pożądana. Niezależnie od tego, w leczeniu „współczesnych” problemów zdrowotnych, takich jak otyłość, najskuteczniejsze są diagnostyka różnicowa oparta na TMCh oraz dostosowanie wskazań dietetyki chińskiej do każdego pacjenta indywidualnie.

Przyczyny otyłości mają złożoną naturę. Niezależnie od nich, jeśli chcemy skutecznie zmniejszyć wagę i

utrzymać ją na danym poziomie, istotna będzie modyfikacja stylu życia. Przede wszystkim należy zmienić dietę i nawyki żywieniowe, odżywiać się świadomie, być aktywnym fizycznie i, jeśli to konieczne, zastosować psychoterapię.

W tym kontekście ważna jest rola akupunktury, która poprzez działanie wspierające i harmonizujące przyczynia się do zmniejszania apetytu; mimo to nadal najistotniejsza jest zmiana diety.

Terapia pożywieniem

W pierwszej kolejności pacjenci powinni zwrócić uwagę na codzienne nawyki żywieniowe. Szczególnie pomocny byłby dziennik, w którym przynajmniej przez tydzień zapisywaliby spożywane potrawy (rodzaj i sposób ich przyrządzenia) i używane produkty (mleczne, surowe, owoce itd.) oraz swoje preferencje, zachowania i czynniki towarzyszące jedzeniu (w ciszy, przed telewizorem, połykanie lub powolne przeżuwanie). Powinni również obserwować, jak dużo jedzą pomiędzy posiłkami i z czego składają się takie przekąski. Później terapeuta analizuje zapiski i na ich podstawie proponuje terapię równoważącą zaistniałe zaburzenie. Udziela ogólnych wskazówek: ważne są regularne posiłki; śniadanie najlepiej jeść między 7.00 a 9.00 (czas, w którym najlepiej funkcjonują śledziona i żołądek), obiad między 12.00 a 14.00, a kolację między 17.00 a 20.00.

Zalecane

Należy jeść przynajmniej trzy posiłki w ciągu dnia:

- Dobre śniadanie, które będzie ogrzewać i wspierać śledzionę (np. kasza jaglana, płatki owsiane lub musli amarantusowe). Należy unikać popularnych, ale ochładzających soków owocowych (można je pić jedynie w określonych okolicznościach latem) oraz wychładzających i działających śluzotwórczo produktów mlecznych, gdyż rano osłabiają one energię śledziony, a ze względu na to, że przyczyniają się do powstania wilgoci, blokują *qi* śledziony.
- Zależny od konstytucji obiad powinien być głównym posiłkiem w ciągu dnia.
- Po południu można zjeść lekką przekąskę.
- Kolacja nie powinna być zbyt obfita ani spożywana zbyt późno. Najlepszy czas to godziny między 18.00 a 20.00. Późniejsze posiłki nakładają się na czas minimum energetycznego śledziony i stanowią najbardziej prawdopodobną przyczynę przybierania na wadze.
- Przed obiadem lub kolacją można zjeść lekką przekąskę.

Najlepiej stosować produkty gotowane i fermentowane, dobrze przyprawione, jeśli to konieczne (zwłaszcza zimą). Latem można jeść w większych ilościach produkty surowe. Przeżuwaj dobrze każdy kęs, najlepiej 10–15 razy.

Podczas posiłków należy pić niewiele, ponieważ nadmierna ilość płynów osłabia *qi* żołądka. Najwięcej płynów powinno się przyjmować pomiędzy posiłkami. W zależności od potrzeb ciała i pory roku od 1,5 do 3 l.

Na śniadanie zaleca się napoje energetycznie ogrzewające, na przykład herbatę z kopru włoskiego (zwłaszcza dla dzieci), herbaty z przyprawami, herbatę imbirową oraz czarną, jeśli jest odpowiednia w danym przypadku, a latem również herbatę zieloną. Niezależnie od okoliczności należy unikać napojów silnie wychładzających, takich jak sok pomarańczowy. Podczas obiadu i kolacji najlepiej pić wodę albo lekkie napoje alkoholowe, jeżeli będą stosowne. Po posiłku można również skosztować wysokoprocentowego trunku poprawiającego trawienie, żeby rozluźnić zablokowane *qi* oraz rozproszyć potencjalne nagromadzenie płynów. Przed posiłkami aperitif alkoholowy może ogrzać i poruszyć *qi* śledziony oraz żołądka.

Bardzo otyli pacjenci powinni zacząć od radykalnej zmiany diety oraz poddać się jednemu lub dwóm zabiegom akupunktury na tydzień. Dobre efekty może przynieść całkowity post lub dieta rotacyjna, trwające od jednego do trzech tygodni. Niekoniecznie wskazana jest radykalna utrata wagi, raczej jej zmniejszanie o 2–6 kg na miesiąc. Ważne jest przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów, zwłaszcza wody. Na tym etapie należy znacznie ograniczyć spożycie produktów mięsnych albo, nawet lepiej, zrezygnować z nich; to samo dotyczy cukru, alkoholu i innych stymulantów oraz produktów mlecznych, jogurtu, sera, produktów surowych i owoców (tropikalnych).

W fazie redukcji wagi należy uważać na to, żeby nie osłabić nadmiernie *qi* nerek. Zalecane są więc produkty ogrzewające i wzmacniające (herbata z przyprawami, imbir).

Na tym etapie należy kształtować nawyk nowego, odmiennego sposobu odżywiania. Oczywiście powinno się stosować w miarę możliwości jak najwięcej produktów świeżych, wysokiej jakości, naturalnych, „bogatych w *qi*”. Trzeba także regularnie spożywać posiłki, najlepiej w przyjemnym otoczeniu, bez pośpiechu i rozpraszania. Istotne, żeby postrzegać jedzenie jako doświadczenie pozytywne i pamiętać, iż jest to najważniejszy czynnik służący regeneracji i wzmacnianiu *qi* oraz płynów ciała. Radzimy zaniechać nieregularnego, sporadycznego jedzenia lub obfitych posiłków późnym wieczorem, w przeciwnym razie pacjent będzie przybierał na wadze.

Po fazie restrykcji żywieniowych należy wzmocnić śledzionę, ponieważ silna, dobrze funkcjonująca śledziona jest kluczowa dla zachowania stabilnej wagi ciała. Narząd ten zawsze musi być „nakarmiony” i mieć wsparcie; to jedyny sposób, aby uniknąć ponownego przybrania na wadze.

Unikaj

Zbyt dużej ilości produktów mlecznych, spożywania nadmiernej ilości mięsa, alkoholu, tłuszczu, słodyczy, nieregularnych pór posiłków, zbyt pośpiesznego jedzenia, produktów złej jakości. Nie rezygnuj ze śniadania oraz nie traktuj kolacji jako głównego posiłku w ciągu dnia.

Prognozy

Terapeuta może skutecznie leczyć otyłość, jeśli posiada wiedzę w zakresie TMCh i wykorzystuje jej metody.

Doświadczenie pokazuje, że zmieniona dieta w połączeniu z akupunkturą prowadzi do utraty wagi nawet o 15 kg w ciągu 3–6 miesięcy. Codzienne nawyki żywieniowe („pielęgnowanie wewnętrznego centrum”) należy kształtować przez dłuższy czas, tak jak to opisano powyżej, jeśli rezultaty mają utrzymać się na stałe.

Terapia

Główne punkty

• Ż 36 • Ż 34 • Śl 4 • Śl 10 • JG 11 • JG 4

Przy nadmiernym apetycie

• Ż 44

Przy zaparciach

• Ż 25 • PO 5

Żeby wyprowadzić wilgoć

• Śl 9

Akupunktura ucha

Oprócz ogólnej akupunktury ciała (punkty wybrane na podstawie diagnostyki różnicowej), akupunktura ucha z użyciem igieł na stałe stanowi doskonałe narzędzie terapeutyczne.
Punkty dla obszaru jamy brzusznej: punkty ucha 55 *shen men*, 51 autonomiczny układ nerwowy, 29 poduszka, punkt przeciwko agresji, punkt antydepresyjny

■ Nadwaga

Niedobór *qi* śledziony lub *yang* śledziony

Objawy

Otyłość z luźną tkanką tłuszczową, słabe mięśnie; pacjent je niedużo, łatwo ulega zmęczeniu i wyczerpaniu; niewielkie pragnienie bez chęci picia, luźne stolce.
Język: Blady, spuchnięty, z odciskami zębów.
Puls: Niewyraźny, słaby.

Przyczyny

Przede wszystkim złe nawyki żywieniowe, napięcie umysłowe, czynniki klimatyczne oraz choroby przewlekłe. Co więcej, konstytucjonalna słabość narządów trawiennych może również leżeć u źródeł niedoboru *qi* śledziony.

Terapia

Wzmocnić *qi* śledziony i *yang* śledziony
• Śl 3 • Śl 2 • PM 20 • PM 21 • Ż 36 • Ren 12 + moksa

Unikaj

Pożywienia o zimnej i ochładzającej naturze termicznej, zimnych lub mrożonych napojów; spożywania nadmiernej ilości jedzenia surowego, takiego jak sałatki i owoce; produktów mlecznych, na przykład serka wiejskiego, sera farmerskiego, mleka, kwaśnych produktów mlecznych; tofu; termicznie zimnych napojów, takich jak czarna lub zielona herbata, piwo pszeniczne, woda mineralna; termicznie zimnych soków owocowych, jak sok pomarańczowy; pomidorów, ogórków, owoców tropikalnych (pomarańczy, cytryn, bananów, kiwi, ananasów, arbuzów); nadmiaru smaku ostrego i słodkiego (cukru rafinowanego)!

Zalecane

Ryby	ryby o naturze ogrzewającej, takie jak łosoś, pstrąg, tuńczyk, skorupiaki
Mięso	wołowina (bulion), kurczak (rosół na kurczaku), jagnięcina
Owoce	czereśnie, śliwki, brzoskwinie, słodkie jabłka, daktyle jujuba, morele, daktyle, figi, czerwone winogrona, suszone owoce (rodzynki, figi, śliwki, daktyle, morele)
Warzywa	warzywa ogrzewające, jak fenkuł, marchew, słodkie ziemniaki, dynia, duszona cebula, kapusta
Napoje	herbata z kopru włoskiego, herbata z cynamonem, miód pitny, likiery, piwo słodowe, herbata z lukrecji, sok z czerwonych winogron, herbata ze znamion kukurydzy
Zboża	proso, owies, ryż słodki, ryż, gryka, amarantus, polenta
Przyprawy	pieprz cayenne, imbir, cynamon, kardamon, gałka muszkatołowa, wanilia, anyż gwiazdkowy, anyżek, nasiona kopru włoskiego, ale też przyprawy należące do przemiany ognia, takie jak kolendra, oregano, rozmaryn, tymianek
Substancje słodzące	miód, rodzynki, słód jęczmienny, syrop klonowy, cukier trzcinowy
Orzechy i nasiona	orzeszki piniowe, pistacje, orzeszki ziemne, orzechy laskowe, kokos, sezam

Wskazówka

Ogólnie zalecane są produkty o smakach słodkim ciepłym i słodkim gorącym, żeby wzmocnić przemianę ziemi; również produkty neutralne. Ważne jest regularne spożywanie posiłków: przynajmniej jeden ciepły posiłek dziennie!

Nagromadzenie wilgoci i śluzu

Objawy

Nadciśnienie, uczucie ciężkości w głowie i kończynach; spowolnione, „powłóczyste” ruchy; uczucie ucisku w klatce piersiowej, zawroty głowy, zmęczenie, nadwaga.
Język: Blady; gruby, biały, tłusty nalot.
Puls: Ślizgający.

Przyczyny

Głównie z powodu niewłaściwej diety (np. nadmiaru tłustego mięsa, produktów mlecznych, słodyczy); osłabienie śledziony, otyłość, stres i przepracowanie.

Terapia

Wzmocnić śledzionę
Przekształcić wilgoć i śluz
Wzmocnić nerki
激• Ż 40 • Ren 22 • Os 6 • Śl 3 • PM 20 • PM 21 • N 7 • PM 23

Unikaj

Produktów działających silnie śluzotwórczo, zwłaszcza produktów mlecznych, bananów, bardzo tłustych i oleistych dań, jedzenia śmieciowego, nadmiaru słodyczy, napojów zawierających cukier. Zbyt dużych ilości produktów typu *yin* (zwróć uwagę na porę roku i klimat!): produktów surowych, sałatek i owoców o chłodnej i zimnej naturze termicznej, soków z owoców cytrusowych. Produktów mrożonych i przygotowywania/podgrzewania jedzenia w

mikrofalówce. Uwaga: mięso spożywane w nadmiarze, zwłaszcza wieprzowina, powoduje szybkie powstawanie śluzu; alkohol ma podobne działanie.

Zalecane

Żeby wzmocnić śledzionę

Wszystkie produkty wzmacniające śledzionę, aby uniknąć dalszego powstawania wilgoci i śluzu (patrz: niedobór *qi* oraz niedobór *yang* śledziony/trzustki). Proso szczególnie wzmacnia i ogrzewa śledzionę, a jednocześnie zmniejsza nadmierną wilgoć w ciele.

Żeby przekształcić wilgoć i gorący śluz

Natura termiczna	chłodna
Smak	gorzki, słony, okazjonalnie również słodki
Owoce	gruszki
Warzywa	cykoria, mniszek lekarski, fasola mung, rzodkiew, czerwone algi morskie (dulse), wodorosty
Przyprawy	sól
Produkty sojowe	mleko sojowe

Żeby przekształcić wilgoć i zimny śluz (białawy, przejrzysty, rzadki)

Natura termiczna	ciepła
Smak	gorzki, ostry
Warzywa	pory chińskie
Przyprawy	świeży imbir (z umiarem), czosnek, kardamon

Wskazówka

W przypadku śluzu blokującego przepływ *qi* w kanałach: smak ostry w umiarkowanej ilości może rozproszyć stagnację (np. ostre przyprawy,

takie jak pieprz, czosnek, imbir).

Kleik z ryżu krótkoziarnistego lub ciepła owsianka rano (Ryż).

Płonący ogień żołądka ze śluzem (nagromadzenie gorąca w żołądku)

Objawy

Nadwaga z silną muskulaturą, tłuszcz w okolicy brzucha; pacjent je dużo i z apetytem (silne uczucie głodu); często brzydki zapach z ust; suchy stolec, często zaparcia; bardzo silne pragnienie, skoncentrowany mocz; tendencja do hipertoniczności.
Język: Czerwony; gruby/żółty nalot.
Puls: Przyspieszony, przepełniony, nadmiarowy.

Przyczyny

Silne, utrzymujące się napięcie emocjonalne prowadzi do stagnacji wątroby. Stagnacja ta przekształca się w ogień i atakuje żołądek. Inne czynniki to: złość, wściekłość, niewłaściwe odżywianie, nadmierne spożywanie ostrych i gorących produktów, stres. Stan ten odzwierciedla syndrom nadmiarowego gorąca żołądka, w którym płyny uległy wysuszeniu.

Terapia

Ochłodzić i rozproszyć gorąco żołądka; skierować w dół *qi* żołądka

激• Ż 44 • Ż 45 • Ren 12
• Os 6 • Ren 10 • Ren 13

Unikaj

Gorącego, ostrego, tłustego i mocno przyprawionego pożywienia, gorących przypraw, wysokoprocentowego alkoholu, kawy, czerwonego wina, palenia.

Zalecane

Natura termiczna	chłodna i zimna
Smak	kwaśny zimny, kwaśny chłodny, słodki zimny, słodki chłodny, gorzki chłodny
Metoda przygotowania	ochładzająca
Owoce	banan, arbuz, kiwi
Warzywa	pomidor, pędy bambusa, mniszek lekarski, korzeń selera, kasztany wodne, fasola mung, kapusta pekińska (napa), wodorosty, ogórek
Napoje	herbata z goryczki, herbata zielona
Zboża	pszenica, jęczmień
Produkty mleczne	jogurt
Produkty sojowe	tofu

Stagnacja *qi* wątroby, *qi* wątroby atakujące żołądek/śledzionę

Objawy

Uczucie pełności, odbijanie, mdłości, zgaga (zbuntowane *qi* żołądka, gorąco), gorzki posmak w ustach, drażliwość. Czasami spazmatyczny ból przypominający skurcz w górnej części jamy brzusznej.
Język: Normalny, czasami z cienkim, białym nalotem lub zaczerwienionymi bokami.
Puls: Napięty.

Przyczyny

Zablokowania powstrzymują fizjologiczny ruch *qi* żołądka i funkcjonowanie śledziony. Powszechnymi przyczynami są stres, złość, pospieszne jedzenie. Stagnacja *qi* wątroby lub wznoszące się *yang* wątroby często pojawia się w przypadku niedoboru *yin* wątroby lub *yin* nerek.

Terapia

Uspokoić wątrobę, rozproszyć stagnację *qi*
激• W 3 • JG 4 • Os 6
• Ren 12 • W 14 • Ż 36

Unikaj

Ostrego, gorącego i tłustego pożywienia, mięsa, wysokoprocentowego alkoholu.

Zalecane

Natura termiczna	neutralna, chłodna i zimna
System narządów/smak	wątroba i smak kwaśny; śledziona/żołądek i smak słodki (okazjonalnie lekko ostry i chłodny,

	konieczny do rozproszenia stagnacji)
Metoda przygotowania	na surowo, duszenie na parze, gotowanie
Owoce	śliwka
Warzywa	rzodkiew, seler
Napoje	herbata z mięty pieprzowej
Przyprawy	imbir, pieprz, czosnek, kolendra, chili

Powstrzymaj się od spożywania mięsa; siedmiodniowa dieta na bazie kleiku ze świeżo mielonych, gotowanych zbóż i czarnej herbaty.

Niedobór *yang* nerek (*shen yang xu*)

Objawy

Nagromadzenie tłuszczu, zwłaszcza w obszarze jamy brzusznej i pośladków, duże, miękkie uda, pacjent je normalnie; częste oddawanie moczu, uczucie zimna, luźny stolec, słabość i ból pleców oraz dolnej części ciała; u mężczyzn: często impotencja; u kobiet: bolesna menstruacja, brak menstruacji.
Język: Blady.
Puls: Niewyraźny, głęboki.

Przyczyny

Oprócz konstytucjonalnego niedoboru *yang*, przyczyny leżą głównie w stylu życia i odżywianiu. Jednakże dużą rolę odgrywają również stres, przepracowanie, brak snu,

nadmierna aktywność seksualna, rodzenie dzieci w krótkich odstępach czasu oraz nadmiar negatywnych emocji. Zbyt duża ilość termicznie zimnego pożywienia, produktów typu *yin*, nieregularne przyjmowanie posiłków; czynnikami dodatkowymi są chłodzone napoje i jedzenie produktów z puszek. Znaczenie ma również ekspozycja na zimno.

Terapia

Wzmocnić *yang* nerek oraz *ming men*
• N 7 • Du 4 • Ren 4
• Ren 6 • PM 23 + moksa
Wzmocnić *ming men*
• Du 4 + moksa

Unikaj

Wszystkich produktów chłodnych lub zimnych termicznie, surowego pożywienia, sałatek, kwaśnych produktów mlecznych, termicznie zimnych owoców i napojów. Rafinowany cukier i alkohol silnie osłabiają *qi* nerek.

Zalecane

Natura termiczna	neutralna, ciepła, umiarkowanie gorąca
Smak	gorący słony, ciepły słony, neutralny słony
Mięso	dziczyzna (zwłaszcza sarnina), gołąb, kaczka, wieprzowina
Ryby	pstrąg, homar, łosoś, ryby wędzone
Warzywa	fenkuł, kapusta, por, chrzan, warzywa korzeniowe, cebula

Zboża	proso, ryż, słodki ryż, gryka, owies
Przyprawy	imbir, czosnek, pieprz czarny, cynamon
Orzechy i nasiona	kasztany, czarny sezam, nasiona słonecznika, prażone orzechy włoskie

Wskazówka

Ważne jest dobre śniadanie: ciepły kleik na bazie zbóż, prosa i owsa. Przynajmniej dwa ciepłe posiłki dziennie. Stosuj ostre przyprawy typu *yang* i Zupę Mocy (Gotowanie/duszenie) z ogrzewającymi rodzajami mięs, warzyw.

Zmęczenie fizyczne i/lub emocjonalne

Główne objawy: zmęczenie, wyczerpanie, zespół wypalenia

Krótkotrwałe zmęczenie, osłabienie	niedobór *qi* śledziony (*pi qi xu*)
Krótkotrwałe zmęczenie, osłabienie	niedobór *yang* śledziony (*pi yang xu*)
Krótkotrwałe zmęczenie, osłabienie, zablokowanie	stagnacja *qi* wątroby (*gan qi yu jie*)
Długotrwałe zmęczenie, wyczerpanie	niedobór *yang* nerek (*shen yang xu*)
Długotrwałe zmęczenie, wyczerpanie, wypalenie	niedobór *yin* nerek (*shen yin xu*)
Długotrwałe zmęczenie, wyczerpanie, wypalenie	niedobór *yin* wątroby (*gan yin xu*)
Długotrwałe zmęczenie, wyczerpanie, wypalenie	niedobór krwi wątroby (*gan xue xu*)
Długotrwałe zmęczenie, wyczerpanie, wypalenie	niedobór krwi – brak krwi (*xue xu*)

> Zgodnie z TMCh: mimo że terminy takie jak „zespół wypalenia” nie są znane w TMCh, to stany przez nie określane, które gwałtownie rozprzestrzeniają się na Zachodzie i przypuszczalnie również na Wschodzie, są opisywane w klasycznych tekstach. TMCh oferuje znakomite metody leczenia tego rodzaju problemów – najważniejsze z nich opierają się na diecie i terapii ziołami chińskimi.

Etiologia

Przyczyny są różnorodne. Analizy terapeutyczne często wykazują u takich osób z jednej strony nadmierne napięcie fizyczne i psychiczne, a z drugiej brak świadomości ciała i jego funkcjonowania oraz źródeł energii fizycznej. W tej sytuacji istotne staje się poszukiwanie możliwych przyczyn również przez badania biomedyczne (od dysfunkcji tarczycy do nowotworów).

Syndromy nawracającego zmęczenia, wyczerpania i wypalenia przechodzą płynnie jedne w drugie. Zjawisko to jest prawdziwe również dla wzorców chińskich: po stagnacji *qi* następuje niedobór *qi*, a potem niedobór *yang*. Jeśli danemu stanowi towarzyszy czynnik gorąca, pojawiający się na przykład pod wpływem stresu lub alkoholu, dochodzi do uszkodzenia i wyczerpania aspektu *yin* narządów wewnętrznych.

Ogólnymi objawami są: zmęczenie, brak apetytu, osłabienie, zaburzenia snu, potrzeba dłuższego okresu na regenerację, uczucie zimna w ciele, apatia, wyczerpanie, nastrój depresyjny.

Terapia obejmować będzie wiele poziomów. Do rozproszenia stagnacji *qi* wątroby skutecznymi narzędziami są akupunktura i chińskie ziołolecznictwo. W przypadku innych syndromów, zwłaszcza dla odbudowywania *yin*, krwi i płynów, najważniejsze są zalecenia dietetyczne. Tego rodzaju zaburzenia odpowiadają bardzo dobrze na leczenie akupunkturą połączoną z terapią ziołami chińskimi.

Prognozy

W zależności od nasilenia danego stanu – od lekkiego zmęczenia do zmęczenia przewlekłego, wyczerpania lub wypalenia – terapia przynosi pozytywne rezultaty w ciągu 1–6 miesięcy. Przy klasycznym syndromie wypalenia (niedobór *yin* nerek/niedobór *yin* wątroby) może trwać 1–2 lata. Nawet jeśli dieta wprowadzana jest systematycznie, zazwyczaj jej efekty pojawiają się dopiero po 4–8 tygodniach, ale po dłuższym stosowaniu utrzymują się już stale. Kiedy dieta zostanie połączona z leczeniem ziołami, czas terapii może zostać skrócony o 30%. Ważne, żeby pacjent stosował się do wszystkich zaleceń terapeuty i praktykował „kultywowanie witalnego *qi*”. Obejmuje to:

- regularne jedzenie (3–5 posiłków dziennie)
- wysokiej jakości składniki odżywcze, zgodnie z zasadami TMCh
- wystarczającą ilość snu
- regularne ćwiczenia fizyczne
- techniki relaksacyjne (*qi gong*, *tai chi*, joga, medytacja).

■ Krótkotrwałe zmęczenie, osłabienie

Niedobór *qi* śledziony (*pi qi xu*)

Objawy

Długotrwałe zmęczenie, ogólne osłabienie, nawracająca podatność na infekcje, brak apetytu, słabe, pozbawione siły kończyny, pożądanie słodyczy, blada, ziemista cera, miękkie, luźne stolce (od czasu do czasu przewlekła biegunka).
Język: Blady, spuchnięty, obrzęknięty, wilgotny.
Puls: Pusty, słaby, możliwy wolny.

Przyczyny

Niedobór *qi* śledziony jest jednym z najpowszechniej występujących syndromów w praktyce klinicznej, który sprawia, że pacjenci z różnorodnymi objawami decydują się na wizytę u lekarza; może być wywołany złymi nawykami żywieniowymi, napięciem umysłowym, warunkami klimatycznymi i chorobami przewlekłymi. Ponadto przyczyną niedoboru *qi* śledziony może być konstytucjonalna słabość narządów trawiennych.

Terapia

Wzmocnić *qi* śledziony
激• Śl 3 • Śl 2 • PM 20 • PM 21 • Ż 36 • Ren 12 + moksa

Unikaj

Produktów o jakości *yin*, posiadających zimną lub ochładzającą naturę termiczną, chłodzonych lub lodowato zimnych napojów, spożywania nadmiernej ilości produktów surowych (sałatek i owoców), produktów mlecznych (sera farmerskiego, serka wiejskiego, sera, mleka, kwaśnych produktów mlecznych), tofu, napojów termicznie zimnych (czarnej lub zielonej herbaty, piwa pszenicznego, wody mineralnej), termicznie zimnych soków owocowych (soku pomarańczowego), pomidorów, ogórków, owoców tropikalnych (pomarańczy, cytryn, bananów, kiwi, ananasów, arbuzów) oraz nadmiaru smaków ostrego i słodkiego (cukru rafinowanego)!

Zalecane

Metoda przygotowania	neutralna i ogrzewająca
Ryby	ogrzewające gatunki ryb, takie jak łosoś, pstrąg, tuńczyk, skorupiaki
Mięso	wołowina (bulion na wołowinie), kurczak (rosół na kurczaku), jagnięcina
Owoce	czereśnie, śliwki, brzoskwinie, słodkie jabłka, daktyle jujuba (chińskie), morele, daktyle, figi, czerwone winogrona
Owoce suszone	rodzynki, figi, śliwki, daktyle, morele
Warzywa	warzywa ogrzewające, jak fenkuł, marchew, słodkie ziemniaki, dynia, duszona cebula, kapusta
Napoje	herbata z kopru włoskiego, herbata z cynamonem, miód pitny, likiery, piwo słodowe, herbata z lukrecji, sok z czerwonych winogron, herbata ze znamion kukurydzy

Zboża	proso, owies, ryż słodki, ryż, gryka, amarantus, polenta
Przyprawy	pieprz cayenne, imbir, cynamon, kardamon, gałka muszkatołowa, wanilia, anyż gwiazdkowy, anyżek, nasiona kopru włoskiego, ale też przyprawy związane z przemianą ognia, takie jak kolendra, oregano, rozmaryn, tymianek
Orzechy i nasiona	orzeszki piniowe, pistacje, orzeszki ziemne, orzechy laskowe, kokos, sezam
Substancje słodzące	miód, rodzynki, słód jęczmienny, syrop klonowy, cukier trzcinowy

Wskazówka

Ogólnie zaleca się stosowanie smaków słodkiego ciepłego i słodkiego gorącego, żeby wzmocnić przemianę ziemi; również produktów neutralnych. Ważne jest regularne spożywanie posiłków: przynajmniej jeden ciepły posiłek dziennie!

■ Krótkotrwałe zmęczenie, osłabienie

Niedobór *yang* śledziony (*pi yang xu*)

Objawy

Jak w przypadku niedoboru *qi* śledziony, ale dodatkowo zimne kończyny (ciągle zimne dłonie i stopy), silne osłabienie (o głębszych przyczynach), przewlekłe zmęczenie i dreszcze, ciągłe uczucie zimna w jamie brzusznej.
Język: Blady, spuchnięty (odciski zębów wzdłuż jego boków); tłusty, wilgotny, biały nalot.
Puls: Głęboki, wolny, słaby.

Przyczyny

W większości przypadków rozwija się z przewlekłego niedoboru *qi* śledziony lub z powodu poważnego osłabienia śledziony (patogeneza jak przy niedoborze *qi* śledziony).

Terapia

Wzmocnić i ogrzać *yang* śledziony

激• Jak w przypadku niedoboru *qi* śledziony, z zastosowaniem mocniejszej techniki nakłuwania i moksy

Unikaj

Patrz Niedobór qi śledziony.

Zalecane

Patrz Niedobór qi śledziony.

■ Krótkotrwałe zmęczenie, osłabienie, zablokowanie

Stagnacja *qi* wątroby (*gan qi yu jie*)

Objawy

Drażliwość z wewnętrznym napięciem, zmęczenie, wzdęcia, depresja, frustracja, zmienność nastrojów, zaburzenia łaknienia, odczucie przeszkody w gardle (ucisk w gardle, *globus histericus*), zespół napięcia przedmiesiączkowego, mdłości, ból w jamie brzusznej.
Język: Może mieć niebieskawe zabarwienie, czasami wywinięty na brzegach.

Puls: Napięty.

Przyczyny

Pojawia się głównie w wyniku tłumienia emocji (takich jak wściekłość, złość, pretensje), które zaburzają krążenie *qi*.

Terapia

Uregulować przepływ *qi* wątroby
Rozproszyć stagnację
激• W 3 • JG 4 • W 14 • W 13 • PŻ 34

Unikaj

Wszystkich produktów powodujących powstawanie gorąca!

Zalecane

Zalecenia dietetyczne będą ograniczone. Mocne smaki lub produkty silnie wzmacniające *yang* są w stanie rozpraszać stagnację. W praktyce klinicznej często obserwujemy, że pacjenci ze stagnacją *qi* mają dużą ochotę na gorące, ostre produkty, które działają kompensacyjnie.

Ważne jest jednak, żeby spożywali posiłki ochładzające i wzmacniające *yin*. Dodatkowo, powinni mieć świadomość tego, że aby poprawa ich stanu utrzymywała się, muszą zmienić styl życia.

■ Długotrwałe zmęczenie, wyczerpanie

Niedobór *yang* nerek (*shen yang xu*)

Objawy

Zmęczenie, osłabienie, brak koncentracji, dreszcze. Awersja do zimna, zawroty głowy, dzwonienie w uszach,

zaburzenia słuchu, potrzeba oddawania moczu w nocy, obrzęki, nietrzymanie moczu, poranna biegunka (5.00 rano), utrata libido, impotencja; również przewlekłe dolegliwości żołądkowo-jelitowe.
Język: Blady, wiotki, możliwy cienki, biały nalot.
Puls: Głęboki, wolny, słaby.

Przyczyny

Przyczynę stanowi nie tylko konstytucjonalny niedobór *yang*, ale przede wszystkim tryb życia i odżywianie. Dużą rolę odgrywają także stres, przepracowanie, brak snu, nadmierna aktywność seksualna, porody w krótkich odstępach czasu oraz nadmiar negatywnych emocji. Zbyt duża ilość termicznie zimnego pożywienia, produktów typu *yin*, nieregularne odżywianie się, lodowato zimne napoje i produkty z puszki są czynnikami dodatkowymi. Nie bez znaczenia jest również ekspozycja na zimno.

Terapia

Wzmocnić i ogrzać *yang* nerek oraz *ming men*
• N 7 • Du 4 • Ren 4
• Ren 6 • PM 23 + moksa
Wzmocnić *ming men*
• Du 4 + moksa

Unikaj

Wszystkich produktów termicznie chłodnych lub zimnych, surowych, mrożonych, sałatek, kwaśnych produktów

mlecznych, termicznie zimnych owoców i napojów. Również rafinowany cukier i alkohol silnie osłabiają *qi* nerek.

Zalecane

Natura termiczna	neutralna, ciepła, umiarkowanie gorąca
Smak	gorący słony, ciepły słony, neutralny słony
Ryby	pstrąg, homar, łosoś, ryby wędzone
Mięso	dziczyzna (zwłaszcza sarnina), gołąb, kaczka, wieprzowina
Warzywa	fenkuł, kapusta, pory, chrzan, warzywa korzeniowe, cebula
Zboża	proso, ryż, słodki ryż, gryka, owies
Orzechy i nasiona	kasztany, czarny sezam, nasiona słonecznika, prażone orzechy włoskie
Przyprawy	imbir, czosnek, czarny pieprz, cynamon

Wskazówka

Ważne jest dobre śniadanie: ciepły kleik na bazie zbóż, prosa i owsa. Przynajmniej dwa ciepłe posiłki dziennie, używanie ostrych przypraw typu *yang* i metod gotowania typu *yang* (grillowanie, duszenie z dodatkiem alkoholu). Zupa Mocy (Gotowanie/duszenie) z ogrzewającymi rodzajami mięs, warzyw i przypraw!

■ Długotrwałe zmęczenie, wyczerpanie, wypalenie

Niedobór *yin* nerek (*shen yin xu*)

Przyczyny

Wszystkie czynniki, które powodują niedobór *qi* nerek lub *yang* nerek, po dłuższym czasie lub gdy są bardziej nasilone, będą wyczerpywać *yin* nerek. Znaczny wpływ na powstawanie tego syndromu mają: przewlekłe, wyniszczające choroby z wysoką gorączką, nadużywanie używek i alkoholu, poważna utrata krwi, nasilony stres i przewlekły brak snu (uwaga na: nocne zmiany, pracę w nocy).

Objawy

Stany poważnego wyczerpania, syndrom wypalenia, przewlekłe, wyniszczające choroby, zapalenie nerek, mimowolny wytrysk nasienia, konstytucjonalna słabość, przewlekły ból głowy, poty nocne, często w połączeniu z pięcioma gorącymi powierzchniami: gorącymi stopami, gorącymi dłońmi, gorącem i pieczeniem za mostkiem. Dodatkowo u pacjenta mogą się pojawić: suchość w ustach i gardle, pragnienie, ból pleców i kości, dzwonienie w uszach, zaburzenia słuchu, zawroty głowy, zapominanie, impotencja, bezpłodność, przedwczesny wytrysk.
Język: Czerwony, popękany, bez nalotu.
Puls: Pusty, przyspieszony, jak struna.

Terapia

Wzmocnić *yin* nerek
Chronić i wspierać *yin*
• N 3 • PM 23 • Ren 4 • Du 20 • Ż 36 • PM 10 • PŻ 19 • Śl 6 • PM 60

Unikaj

Wszelkiego jedzenia stymulującego *yang* i metod przygotowania tego typu; smaków gorzkiego gorącego, gorzkiego ciepłego, ostrego gorącego, ostrego ciepłego; takich produktów, jak kawa, czarna herbata, zielona herbata, czerwone wino, ostre przyprawy, sól. Dodatkowo, nadmiernego umysłowego i fizycznego przepracowania, braku snu, stresu, nadmiernej aktywności seksualnej.

Zalecane

Natura termiczna	produkty neutralne i ochładzające, które nawilżają i powodują wytwarzanie płynów
Smak	słony neutralny, słony chłodny, słodki neutralny, słodki chłodny
Metoda przygotowania	wzmacniająca *yin*
Ryby	ostrygi, małże, kałamarnica
Owoce	gruszki, winogrona
Warzywa	szparagi, kapusta, groszek
Zboża	przede wszystkim pszenica, ryż, jęczmień, czarna soja
Orzechy i nasiona	czarny sezam, orzechy włoskie, soczewica
Produkty ogólnie wzmacniające *qi* nerek	
Ryby	łosoś, homar, tuńczyk, krewetka, ryby wędzone
Mięso	szczególnie sarnina i dzik, gołąb
Zboża	pszenica, proso, owies, czarna soja
Orzechy i nasiona	czarny sezam, orzechy włoskie, soczewica

Wskazówka

W naszej kulturze często lekceważymy szkodliwe działanie gorzkiej, rozgrzewającej używki, jaką jest kawa. Spożywana w dużych ilościach, powoduje głównie wysuszanie płynów, a z czasem uszkodzenie *yin* nerek. Uwaga: typowym objawem niedoboru *yin* nerek są głębokie, ciemne cienie pod oczami.

Wskazówka

Wzmacnianie i budowanie *yin* nerek oraz ogrzewanie *yang* nerek za pomocą odpowiedniego pożywienia wzmacniać będzie jednocześnie *yin* i *yang* całego organizmu. Jako że wszystkie dolegliwości o charakterze przewlekłym prowadzą ostatecznie do niedoboru *qi* nerek, często zalecamy, aby leczeniem objąć też nerki, podobnie jak w przypadku terapii wzmacniającej środkowy ogrzewacz.

■ Długotrwałe zmęczenie, wyczerpanie, wypalenie

Niedobór *yin* wątroby (*gan yin xu*)

Ogólnie

Niedobór *yin* wątroby rzadko występuje jako odosobniony syndrom. Zazwyczaj łączy się z następującymi syndromami: wznoszącym się *yang* wątroby, buchającym ogniem wątroby oraz niedoborem krwi lub niedoborem krwi wątroby, najczęściej razem z niedoborem *yin* nerek.

Objawy

Nerwowość, zmęczenie, wyczerpanie, wewnętrzny niepokój, suchość oczu, zawroty głowy, ból głowy, zaczerwieniona twarz, czerwone policzki, gorące dłonie i

podeszwy stóp (typowy objaw niedoboru *yin*), zaburzenia wzroku, depresja.
Język: Zaczerwieniony, suchy.
Puls: Cienki, przyspieszony, strunowaty.

Terapia

Odbudować *yin* wątroby
激• W 3 • Du 20 • PŻ 20 • Du 16 • W 8 • Śl 6 • później dodatkowo JC 3 i PM 62
• dla kobiet w połączeniu z Pł 7 i N 6

Unikaj

Jakichkolwiek produktów gorących i ciepłych, metod przygotowania typu *yang*; smaków gorzkiego gorącego, ostrego gorącego, kwaśnego gorącego; wszystkich produktów, które jeszcze bardziej osłabią *yin*, zwłaszcza mocnych przypraw, kawy, wysokoprocentowego alkoholu, czerwonego wina, palenia papierosów.

Zalecane

Natura termiczna	chłodne, zimne i neutralne produkty
Smak	kwaśny odświeżający, kwaśny chłodny, kwaśny neutralny, słodki chłodny, słodki zimny
Metoda przygotowania	wzmacniająca *yin*
Warzywa	pomidor, ogórek, szpinak, korzeń selera, kapusta kiszona
Napoje	kwas chlebowy

Zboża	pszenica, orkisz, jęczmień
Produkty mleczne	kwaśne produkty mleczne
Produkty sojowe	tofu

Wskazówka

Zrównoważona dieta zawierająca produkty o naturze neutralnej i łagodnie *yin*, a także unikanie nadmiaru produktów typu *yang* w połączeniu z innymi zmianami w stylu życia mogą przyczynić się do stosunkowo szybkiego osłabienia objawów lub ich ustąpienia.

■ Długotrwałe zmęczenie, wyczerpanie, wypalenie

Niedobór krwi wątroby (*gan xue xu*)

Objawy

Matowa twarz, wyraźna bladość, zawroty głowy, niewyraźne widzenie, suche oczy, kurza ślepota, ogólne uczucie słabości, drętwienie kończyn, drżenie, skurcze, parestezja, zaburzenia menstruacyjne, słabe krwawienie menstruacyjne, przedłużające się przez obecność żywoczerwonej krwi, brak menstruacji, bezsenność, utrata koncentracji, zapominanie.
Język: Blady, mały.
Puls: Słabo wyczuwalny, pusty.

Przyczyny

Niedożywienie i niedobór *qi* śledziony oraz *yin* wątroby, podobnie jak nadmiar produktów ostrych i stymulujących *yang*, które osłabiają *yin* ciała; czasami również nadmierna ilość produktów zimnych, które osłabiają *qi* śledziony;

poważna utrata krwi, na przykład w następstwie zabiegu chirurgicznego lub porodu; inne czynniki, które prowadzą do niedoboru *qi* lub *yang* śledziony, a także niedoboru *qi* lub *yang* nerek; nadmierna aktywność nocą. Krew to ważna substancja typu *yin*, wytwarzana głównie dzięki prawidłowemu funkcjonowaniu śledziony, ale też nerek. Wątroba przechowuje i regeneruje krew wyłącznie w nocy. Jeśli przez dłuższy czas zaburzenia dotykają tych trzech narządów – śledziony, nerek i wątroby – pojawi się niedobór krwi. Jako że krew jest medium, za pomocą którego transportowane jest *qi*, sytuacja taka osłabiać będzie cały organizm. Problemy ze ścięgnami, mięśniami i paznokciami powstają na skutek ich niedostatecznego odżywienia przez krew. I na koniec, krew służy za miejsce spoczynku dla *shen*, więc u pacjentów z niedoborem krwi *shen* nie może być zakotwiczone w ciele.

Terapia

Odbudować krew, wzmocnić krew wątroby

• W 8 • Śl 6 • PM 17 • Śl 10

Odżywić *yin* nerek i wątroby

• Ren 4 • Ren 6 • Śl 6

Wzmocnić *qi* śledziony i nerek

• Śl 2 • Śl 3 • PM 20
• PM 21 • Ż 36 • N 3

Psychologicznie

• S 7 • Os 7
• PM 15 • *shen men* na uchu

Unikaj

Jakichkolwiek produktów gorzkich, zwłaszcza smaków gorzkiego gorącego i gorzkiego ciepłego, ponieważ wysuszają one krew, podobnie jak smaki ostry gorący i ostry ciepły. Ogólnie pacjenci z niedoborem krwi powinni unikać wszelkich produktów energetycznie gorących. Przeciwwskazane są: kawa, czarna herbata, kakao, ostre przyprawy (czosnek, pieprz, curry, cynamon itp.), energetycznie gorące napoje (wysokoprocentowy alkohol i herbata yogi).

Zalecane

Żeby zbudować *qi* śledziony	
Smak	słodki neutralny, słodki ciepły
Owoce	gruszka, karambola (oskomian pospolity), mandarynka
Warzywa	rzodkiew, szparagi, kasztany wodne, korzeń lotosu, mniszek lekarski, kapusta pekińska (napa)
Zboża	proso, ryż, żyto, gryka
Przyprawy	majeranek, kardamon
Orzechy i nasiona	nasiona moreli, migdały, orzechy włoskie
Żeby zbudować krew	
Natura termiczna	ciepła, neutralna
Smak	słodki neutralny, słodki ciepły
Ryby	kałamarnica we własnym soku, ostrygi, małże
Mięso	szczególnie mięso i wątróbka kurczaka, wołowina i wątróbka wołowa, wątróbka jagnięca, wątróbka cielęca, zupa na kurczaku, bulion na wołowinie, kurczak

Owoce	smak słodki ciepły i słodki neutralny, czerwone owoce, takie jak czerwone winogrona i czereśnie
Warzywa	wszystkie termicznie neutralne i odświeżające warzywa, zwłaszcza te, które są koloru czerwonego, na przykład buraczki i kapusta czerwona
Napoje	sok z czerwonych winogron, sok z czereśni, sok z suszonych śliwek, sok z buraczków, herbata o czerwonym kolorze (na przykład z dzikiej róży, hibiskusa), w umiarkowanych ilościach czerwone wino
Zboża	słodki ryż, ryż, amarantus
Pustka krwi wątroby	
Ryby	ostrygi, krewetki, białe ryby
Mięso	kurczak
Zboża	szczególnie pszenica i słodki ryż
Owoce	jabłka
Warzywa	termicznie neutralne i odświeżające warzywa, zwłaszcza te, które są powiązane z przemianą drzewa, mające kolor zielony: szpinak, burak liściasty, brokuły, fasole; pomidory; sałata: w niewielkich ilościach roszponka warzywna (roszpunka jadalna), kiełki
Inne	majeranek, rzepa, żółtko jajka, rukiew wodna, korzeń lotosu, liczi, sok marchwiowy

■ Długotrwałe zmęczenie, wyczerpanie, wypalenie

Niedobór krwi (*xue xu*)

Objawy

Niedobór krwi stanowi ważny, powszechnie spotykany wzorzec w praktyce klinicznej. Najczęściej występuje on u kobiet, u mężczyzn tylko sporadycznie. Z perspektywy fizjologii chińskiej kobieta posiada więcej krwi niż *qi,* a z

powodu menstruacji jej organizm w większym stopniu związany jest z odbudowywaniem krwi niż organizm męski. Niedobór krwi często staje się przyczyną dolegliwości ginekologicznych. Mężczyźni mają więcej *qi* niż krwi i o wiele częściej cierpią z powodu problemów związanych z *qi*. Pacjenci są przewlekle zmęczeni i wyczerpani.
Język: Blady, mały, suchy.
Puls: Cienki, delikatny lub szorstki.

Terapia

Odbudować krew, wzmocnić *qi* śledziony, wzmocnić krew wątroby

• Śl 2 • Śl 3 • Śl 6 • PM 17 • PM 20 • PM 21 • S 7

Unikaj

Patrz Niedobór krwi wątroby.

Zalecane

Patrz Niedobór krwi wątroby.

Zaburzenia układu krążenia

Ogólna słabość, brak energii, niskie ciśnienie krwi

Krótkotrwałe zmęczenie, wyczerpanie	niedobór *qi* śledziony lub *yang* śledziony

Ospałość, niskie ciśnienie krwi, zawroty głowy	niedobór krwi
Chroniczne zmęczenie	niedobór *qi* nerek lub *yang* nerek

> Zgodnie z TMCh: brak bezpośredniej analogii, często pojawia się łącznie z zawrotami głowy, bólami głowy i ospałością. Reaguje bardzo dobrze na regularną i wzmacniającą terapię pożywieniem, moksowanie i akupunkturę, ewentualnie na terapię ziołami.

Terapia

Wzmocnić nerki, śledzionę i żołądek
Odżywić krew
Wzmocnić śledzionę i żołądek:
• Ż 36 + moksa • Ren 3 + moksa • Ren 6 + moksa • Ren 12 + moksa
Wzmocnić nerki:
• N 3 + moksa • N 7 + moksa • PM 23 + moksa
Odżywić krew:
• Ż 36 • Ren 4 • Śl 6 • W 8 • PM 17 • PM 20

Unikaj

Kawy, która przynosi poprawę na krótko i szczególnie uszkadza (wysusza) krew (niedobór krwi). Termicznie chłodnego i zimnego pożywienia (np. surowych produktów, sałatek, soków owocowych). Nadmiaru produktów mlecznych, nieregularnego odżywiania, zimnych posiłków

lub nieugotowanego pożywienia, niewystarczającej ilości przypraw.

Zalecane

Wybieraj produkty, które wzmacniają śledzionę, żołądek i nerki oraz działają ogrzewająco i są umiarkowanie gorące.

System narządów	śledziona, żołądek, nerki
Smak/natura termiczna	słodki ciepły, słodki gorący, słony ciepły, słony gorący (nie przy niedoborze krwi)
Metody przygotowania	gulasze duszone przez długi czas, smażenie, grillowanie
Wzmacnianie *qi* i *yang* śledziony i żołądka	
Mięso	kaczka, jagnięcina, kurczak, wołowina
Ryby	okoń, łosoś, tuńczyk, węgorz
Owoce	czereśnie, brzoskwinie
Warzywa	fenkuł, marchew, daktyle
Zboża	ryż krótkoziarnisty (kleisty), kukurydza, proso, owies
Przyprawy	chili, imbir, czosnek, pieprz, cynamon, możliwe gotowanie z dodatkiem alkoholu
Orzechy i nasiona	kasztany, orzechy włoskie
Żeby wzmocnić żołądek, śledzionę i krew	
Mięso	kurczak, wołowina
Napoje	sok winogronowy
Zboża	owies , ryż
Żeby wzmocnić nerki, *qi* i *yang*	
Mięso	dziczyzna, jagnięcina
Ryby	małże, ostrygi, sardynki
Owoce	rodzynki, czereśnie

Warzywa	fenkuł
Zboża	owies, kukurydza
Przyprawy	miód
Orzechy i nasiona	kasztany, orzechy włoskie
Krótkotrwała stymulacja *qi* serca i *yang* serca	
Napoje	kawa, kakao, czarna herbata

Jedz regularnie, śniadanie niech będzie obfite, na przykład owsianka. Jedz więcej ciepłych, smażonych i grillowanych potraw, jak krewetki z czosnkiem i alkoholem oraz ostro przyprawione dania z dziczyzny i jagnięciny. Zwiększ spożycie mięsa, długo gotowanych zup lub gulaszów z wołowiny bądź kurczaka. Używaj więcej ogrzewających przypraw.

Dla wegetarian:
Używaj więcej wzmacniających i ogrzewających rodzajów zbóż, na przykład owsa, ryżu i kukurydzy, a także ogrzewających ostrych przypraw lub warzyw, takich jak por, imbir, czosnek, marchew i rośliny strączkowe.

Główny objaw: nadciśnienie (wysokie ciśnienie krwi)

Nadciśnienie i ból głowy	wznoszące się *yang* wątroby (*gan yang shang kang*)

	ogień wątroby (*gan huo*) wiatr wątroby (*gan feng*)
Nadciśnienie i ból głowy	niedobór *yin* wątroby i niedobór krwi
Nadciśnienie z dzwonieniem w uszach	niedobór *yin* nerek
Nadciśnienie z uczuciem ociężałości	nagromadzenie śluzu i wilgoci

> Zgodnie z TMCh: brak bezpośredniego odniesienia do nadciśnienia. W leczeniu wzorce odnoszą się do bólu głowy lub zawrotów głowy. Spowodowane wznoszącym się *yang*, co często ma źródło w niedoborze *yin* wątroby lub niedoborze *yin* nerek. Możliwości leczenia są ograniczone, jeśli objawy nadciśnienia nie ujawniały się w ciągu ostatniego roku lub dwóch. Zalecane leczenie: połączenie akupunktury, ziół i terapii pożywieniem z konwencjonalną medycyną alopatyczną.
> **Ważne**: zmniejszenie wagi ciała!

■ Nadciśnienie i ból głowy

Wznoszące się *yang* wątroby (*gan yang shang kang*), ogień wątroby (*gan huo*), wiatr wątroby (*gan feng*)

Objawy

Nadciśnienie, przełom nadciśnieniowy, rozdrażnienie, złość, bezsenność, silne bóle głowy, zaczerwienione oczy, dzwonienie w uszach, zaczerwieniona twarz, suchość w ustach, gorzki posmak w ustach.
Język: Czerwony; biały lub żółty nalot.
Puls: Lateralny (strunowaty).

Przyczyny

Niewłaściwa dieta (posiłki termicznie gorące, napoje alkoholowe), często w połączeniu z przedłużającym się obciążeniem emocjonalnym; złość, wściekłość lub stres mogą przekształcić zastój *qi* wątroby we wznoszące się *yang* wątroby; częściowo również z powodu zewnętrznych czynników patogennych, takich jak wiatr.

Terapia

Zesłać w dół wznoszące się *yang*
Uspokoić wątrobę
激• W 2 • PŻ 20 • PŻ 43 • JC 20 • W 3 • JG 4

Unikaj

Pożywienia termicznie ciepłego i gorącego, zwłaszcza ostrych przypraw; napojów alkoholowych, produktów gorzkich gorących, które niszczą *yin* wątroby (takich jak kawa), produktów ostrych, zwłaszcza czosnku.

Zalecane

Żywność, która wzmacnia krew i *yin* wątroby, żeby uspokoić wznoszące się *yang* i uregulować przepływ *qi* wątroby.

System narządów	wątroba
Smak/natura termiczna	kwaśny neutralny, kwaśny chłodny, kwaśny zimny, możliwa niewielka ilość słodkiego chłodnego i słonego chłodnego

Żeby ochłodzić gorąco wątroby i drenować *yang*	
Owoce	jabłka, gruszki, pomarańcze
Warzywa	pszenica, fasola mung, szpinak
Napoje	zielona herbata
Produkty mleczne	mleko
Żeby uregulować *qi* wątroby i zesłać *qi* w dół	
Ryby	krab, ośmiornica
Owoce	jagody, cytryny
Warzywa	mniszek lekarski, szpinak, seler, pomidory, kasztany wodne
Napoje	herbata z kwiatów chryzantemy chińskiej, herbata zielona
Żeby wzmocnić *yin* i krew wątroby	
Mięso	kaczka, wieprzowina, kurczak
Owoce	winogrona
Warzywa	szpinak, seler, pomidory
Zboża	czarna soja
Orzechy i nasiona	orzechy piniowe, czarny sezam, nasiona słonecznika

Herbata zielona, herbata z kwiatów chryzantemy chińskiej, świeżo gotowany kleik pszeniczny, świeży sok z selera, sok pomidorowy, sok jabłkowy, sok gruszkowy. Ogranicz spożycie mięsa na trzy tygodnie lub dłużej.

■ Nadciśnienie i ból głowy

Niedobór *yin* wątroby i niedobór krwi

Objawy

Nadciśnienie, zawroty głowy (łagodne, lecz utrzymujące się), dzwonienie w uszach, drętwienie kończyn, uczucie gorąca na wewnętrznych stronach dłoni i podeszwach stóp, bezsenność, niewyraźne widzenie, suchość oczu, brak menstruacji, skąpe krwawienie menstruacyjne, słabość mięśni, suche, łamliwe paznokcie.
Język: Czerwonawy; lekko żółtawy nalot.
Puls: Szybki, cienki.

Przyczyny

Często pojawia się u ludzi w podeszłym wieku w połączeniu z niedoborem *yin* nerek; za mało snu w nocy, przepracowanie, silne obciążenie emocjonalne, niewłaściwa dieta (np. nadmiar alkoholu, za mocno przyprawione pożywienie).

Terapia

Odżywić *yin* wątroby
Drenować wznoszące się *yang* wątroby
激• W 3 • PM 18 • W 8
• N 3

Unikaj

Termicznie gorącego i wysuszającego pożywienia (np. kawy, ostrych przypraw, nadmiaru soli), nadmiaru gorzkich produktów (np. kawy, czarnej herbaty).

Zalecane

Pożywienie, które odżywia *yin* i krew wątroby.

System narządów	wątroba
Smak/natura termiczna	kwaśny neutralny, kwaśny chłodny, słodki neutralny, słodki chłodny
Metody przygotowania	gotowanie, duszenie na parze, na surowo
Żeby oczyścić gorąco (ochładzające)	
Warzywa	mniszek lekarski, fasola mung, szpinak, pomidor
Napoje	zielona herbata
Żeby odżywić *yin* wątroby	
Mięso	królik, wieprzowina
Owoce	morwa, śliwka, cytryna
Warzywa	szpinak, seler, pomidor, brązowe wodorosty
Zboża	czarna soja, pszenica
Oleje i tłuszcze	oliwa z oliwek
Żeby odżywić krew	
Owoce	czereśnie, winogrona
Orzechy i nasiona	orzechy piniowe

Zielona herbata (zbyt duża ilość będzie wysuszać), kleik ze świeżo zmielonej, gotowanej pszenicy, świeży sok z selera; dania mięsne w umiarkowanej ilości, na przykład wątroba wołowa,

wątróbka królicza, wątroba wieprzowa lub, jeszcze lepiej, ryby i owoce morza (okoń, węgorz, ostrygi).

■ Nadciśnienie i dzwonienie w uszach

Niedobór *yin* nerek

Objawy

Nadciśnienie, zaburzenia snu, utrata pamięci, ból pleców i kolan, dzwonienie w uszach, zawroty głowy, impotencja, nocne polucje.
Język: Zaczerwieniony, popękany; niewielki nalot.
Puls: Cienki, szybki.

Przyczyny

Zbyt mało snu w nocy, przepracowanie, nadmiar aktywności seksualnej, narkotyki.

Terapia

Wzmocnić *yin* nerek
激• N 3 • PM 23 • Ż 36 • Śl 6 • Ren 6 • Ren 4 • JC 20

Unikaj

Nadmiaru soli; produktów gorzkich, na przykład kawy i herbaty; pożywienia, które ma gorącą naturę termiczną i ostry smak, na przykład czosnku, cynamonu, alkoholu.

Zalecane

Pożywienie, które odżywia *yin* wątroby i esencję (*jing*). Można również wzmocnić *yin* wątroby. Dla objawów pustego gorąca: ochłodzić nerki i wątrobę, jeśli istnieje taka potrzeba.

System narządów	wątroba, nerki
Smak/natura termiczna	słodki neutralny, słodki chłodny, można krótko stosować słodki ciepły, słony chłodny, kwaśny chłodny, kwaśny neutralny
Żeby odżywić *yin* nerek	
Mięso	kaczka, kurczak, wieprzowina
Ryby	ostrygi, okoń, karp, ośmiornica
Owoce	czereśnie, morwy, rodzynki, winogrona
Zboża	proso, pszenica
Produkty mleczne	masło, śmietana
Orzechy i nasiona	kasztany, czarny sezam, orzechy włoskie
Żeby odżywić *yin* wątroby	
Mięso	królik, wieprzowina
Owoce	śliwki, morwy, cytryny
Warzywa	brązowe wodorosty, szpinak, seler, pomidory
Zboża	czarna soja, pszenica
Oleje i tłuszcze	oliwa z oliwek
Żeby oczyścić gorąco (ochłodzić)	
Owoce	jabłka, kiwi
Warzywa	fasola mung, szparagi
Napoje	zielona herbata, piwo pszeniczne

Kleik z kaszy jaglanej z rodzynkami; kleik ze świeżo zmielonej, gotowanej pszenicy, odżywcze zupy i gulasze na kaczce, wieprzowinie lub kurczaku. Zwiększ spożycie ryb i owoców morza, na przykład ośmiornic, ostryg, karpi lub okoni.

■ Nadciśnienie i uczucie ociężałości

Nagromadzenie śluzu i wilgoci

Objawy

Nadciśnienie, uczucie ciężkości w głowie i kończynach; spowolnione, „powłóczyste” ruchy; uczucie ucisku w klatce piersiowej, zawroty głowy, zmęczenie, nadmierna waga.
Język: Blady; gruby, biały, oślizgły nalot.
Puls: Ślizgający.

Przyczyny

Głównie niewłaściwa dieta (np. nadmiar tłustego mięsa, produkty mleczne, słodycze), osłabienie śledziony, otyłość, stres i przepracowanie.

Terapia

Usunąć wilgoć i śluz
Wzmocnić śledzionę
激• Śl 9 • Ż 40 • Ż 36 • Ren 12 • Os 6 • PM 20 • PM 21 • Śl 2

Unikaj

Surowych produktów, pożywienia o zimnej naturze termicznej (owoce, soki owocowe, sałatki), tłustych rodzajów mięs, zbyt dużej ilości produktów mlecznych lub owoców cytrusowych, nadmiaru słodyczy (zwłaszcza cukier prowadzi do powstawania śluzu i wilgoci).

Zalecane

Pożywienie, które wzmacnia śledzionę, osusza, eliminuje wilgoć i przekształca śluz.

System narządów	śledziona, żołądek
Smak/natura termiczna	słodki ciepły, słodki neutralny, gorzki neutralny, gorzki ciepły, słony neutralny, słony ciepły, można na krótko ostry neutralny, ostry ciepły
Żeby przekształcić śluz i wilgoć	
Warzywa	rzodkiew
Zboża	jęczmień, soja
Przyprawy	imbir, kardamon, czosnek (ciepły: używać oszczędnie), kolendra
Żeby odżywić śledzionę	
Mięso	wołowina, jagnięcina
Owoce	rodzynki
Warzywa	fasola, fenkuł, marchew, ziemniaki
Zboża	owies, ryż, kukurydza
Przyprawy	anyżek, imbir

Przekształć wilgoć i śluz: jedz kleik z krótkoziarnistego (kleistego) ryżu; spożywaj więcej produktów sojowych i dań z ryżu o smaku ostrym, doprawionych czosnkiem, kolendrą, kardamonem.
Odżyw śledzionę: Ciepły kleik rano, na przykład płatki owsiane z rodzynkami i cynamonem; dania na bazie kukurydzy; buliony i gulasze duszone przez długi czas z marchwią, wołowiną, kurczakiem, ostrymi przyprawami; herbata z kopru włoskiego.

Dolegliwości oczu

Stan zapalny

> Zgodnie z TMCh: „ogień w oczach” (czerwone i spuchnięte oczy), często wiosną i jesienią, spowodowany zewnętrznym gorącym wiatrem oraz stanami nadmiaru w wątrobie i pęcherzyku żółciowym (alergia).
> Można osiągnąć bardzo dobre rezultaty, łącząc akupunkturę i terapię pożywieniem z ziołolecznictwem.

■ Zapalenie spojówek

Gorący wiatr

Objawy

Swędzenie i uczucie obcego ciała w oku; czerwone, spuchnięte oczy, ból głowy, awersja do wiatru.
Język: Zaczerwienione boki; cienki, żółty nalot.

Puls: Szybki.

Przyczyny

Podrażniające oczy: zewnętrzny wiatr, gorąco i przeciąg w okresie wiosny lub jesieni; gorący wiatr w ścieżce przebiegu meridianu płuc, często w połączeniu ze stanami gorąca w wątrobie i pęcherzyku żółciowym.

Terapia

Rozproszyć zewnętrzny gorący wiatr
Oczyścić gorąco
Uspokoić wątrobę
激• JG 11 • JG 4 • Pł 11 • PŻ 20 • PŻ 14 • W 2 • W 3 • Ż 2

Unikaj

Pożywienia termicznie ciepłego i gorącego. Ostrych przypraw, napojów alkoholowych, produktów grillowanych oraz smażonych lub przypalonych w wysokiej temperaturze.

Zalecane

Natura termiczna	chłodna i zimna
System narządów	wątroba, pęcherzyk żółciowy
Smak	gorzki, kwaśny, słony, możliwa niewielka ilość słodkiego
Metody przygotowania	na surowo, gotowanie, duszenie na parze
Żeby rozproszyć gorący wiatr	

Warzywa	kapusta pekińska (napa), mniszek lekarski, pomidory
Żeby schłodzić gorąco	
Warzywa	ogórki, fasola mung, szpinak, pomidory, kasztany wodne
Napoje	herbata z goryczki, zielona herbata, piwo pszeniczne
Przyprawy	kwiaty chryzantemy chińskiej, mięta pieprzowa

Pij więcej zielonej herbaty, mieszanki soków: pomidorowego i z melona, herbaty z kwiatów chryzantemy chińskiej.

Dolegliwości skórne

> Zgodnie z TMCh: ogólne zaburzenia systemu płuc i *qi* obronnego, występujące zazwyczaj jednocześnie z atakiem czynników patogennych, takich jak wiatr, gorąco, wilgoć, suchość. Inne czynniki mające wpływ: emocje i niewłaściwa dieta.

Neurodermatoza

Nagłe zaostrzenie	gorący wiatr, gorąco we krwi
Stan przewlekły	niedobór krwi i suchość

> Zgodnie z TMCh: połączenie różnych zewnętrznych czynników patogennych, takich jak wiatr, gorąco, suchość; niestabilność emocjonalna i niewłaściwa dieta.
> Można osiągnąć dobre rezultaty terapeutyczne dzięki przestrzeganiu wskazań dietetycznych połączonych z akupunkturą i ziołami.

■ Nagłe zaostrzenie

Gorący wiatr, gorąco we krwi

Objawy

Czerwona, swędząca skóra z płaskimi wykwitami, częściowo sączącymi się; powstające strupy, łuszczenie się skóry, niepokój, rozdrażnienie, nadaktywność.
Język: Blady, częściowo z czerwonymi, wystającymi kropkami; możliwy cienki, żółty nalot.
Puls: Przyspieszony.

Przyczyny

Zewnętrzny gorący wiatr penetrujący skórę, stagnacja gorąca, trwałe napięcie emocjonalne i niewłaściwa dieta, prowadzące do gorąca we krwi.

Terapia

Rozproszyć gorący wiatr
Usunąć gorąco z krwi
• JG 11 • Ś 10 • Śl 6 • Du 14 • PM 40 • W 2 • PŻ 43

Unikaj

Pożywienia termicznie ciepłego i gorącego, ostrych przypraw.

Zalecane

Natura termiczna	chłodna i zimna
System narządów	wątroba, płuca
Smak	kwaśny, trochę słodkiego, trochę gorzkiego
Żeby rozproszyć gorący wiatr	
Warzywa	kapusta pekińska (napa), marchew, mniszek lekarski, rzodkiew, pomidor
Żeby ochłodzić krew	
Warzywa	brązowe wodorosty, fasola mung, pomidor, szpinak, seler
Napoje	zielona herbata, piwo pszeniczne
Zboża	pszenica
Żeby nawilżyć suchość	
Owoce	banan, gruszka, kiwi, arbuz
Zboża	soja, pszenica
Przyprawy	miód
Orzechy i nasiona	orzechy ziemne, orzechy piniowe
Produkty mleczne	masło, jogurt, kefir, śmietana
Produkty sojowe	mleko sojowe, tofu

Gorący wiatr i gorąco we krwi: zwiększ spożycie zielonej herbaty; wywar z mniszka lekarskiego, sałatka z serc endywii belgijskiej.
Nawilż suchą skórę: sok gruszkowy, pieczone banany, spożywaj więcej produktów z mleka sojowego.

■ Stany przewlekłe

Niedobór krwi i suchość

Objawy

Sucha, matowa, mocno łuszcząca się skóra od czasu do czasu może swędzieć (z powodu wewnętrznego wiatru wątroby); blade usta, zawroty głowy, zapominanie, depresja, brak menstruacji; długotrwałe dolegliwości.
Język: Blady, różowy, mały.
Puls: Cienki, głęboki.

Przyczyny

Niedobór płynów ciała, na przykład z powodu utrzymującego się gorąca, niewłaściwa dieta lub wiatr i suchość osłabiające krew i prowadzące do niedoboru krwi.

Terapia

Wzmocnić krew
Nawilżyć suchość
Uspokoić wiatr wątroby
激• W 3 • Śl 6 • Śl 10 • Ż 36 • N 6 • Du 14

Unikaj

Pożywienia termicznie gorącego; mocno wysuszających produktów o smaku gorzkim, na przykład kawy, czarnej herbaty, ostrych przypraw, zbyt dużej ilości soli.

Zalecane

Natura termiczna	gorąco krwi: chłodna, zimny niedobór krwi: neutralna, chłodna, niewielka ilość ciepłej
Połączenie narządów	wątroba, płuca
Smak	słodki, trochę kwaśnego
Metody przygotowania	gotowanie, duszenie na parze, pieczenie
Żeby wzmocnić krew	
Mięso	kaczka, kurczak, wątroba, wołowina
Ryby	okoń, ośmiornica
Owoce	czereśnie, śliwki, winogrona
Orzechy i nasiona	orzechy piniowe, czarny sezam
Inne	jajka kurze
Żeby ochłodzić gorąco krwi	
Ryby	ostrygi
Warzywa	brązowe wodorosty, mniszek lekarski, szpinak, seler, pomidor
Żeby odżywić *yin*	
Ryby	węgorz
Warzywa	marchew, ziemniaki
Zboża	pszenica, orkisz
Przyprawy	miód

Produkty mleczne	masło, mleko krowie, ser z mleka krowiego

Trądzik

> Zgodnie z TMCh: „gorąca wilgoć, zalegająca w skórze”. Konsekwentne przestrzeganie wskazań dietetycznych w połączeniu z akupunkturą i terapią ziołami mogą pomóc osiągnąć bardzo dobre i trwałe rezultaty.

■ Trądzik zwyczajny

Gorąca wilgoć, możliwy niedobór *qi* wątroby połączony z zastojem *qi* wątroby (*gan qi yu jie)*

Objawy

Zaczerwienione aż do zażółconych (ropnych) pryszcze na skórze; nieczysta, tłusta skóra, stan zapalny, zmęczenie, wyczerpanie (przy niedoborze *qi* śledziony), rozdrażnienie, zaburzenia snu (przy gorącu, stagnacji *qi* wątroby).
Język: Spuchnięty; gruby, żółty nalot.
Puls: Słaby.

Przyczyny

Głównie niewłaściwa dieta (np. nadmiar słodyczy, tłuste, termicznie gorące pożywienie), niestabilność emocjonalna prowadząca do powstania gorąca, nasilona przez niewłaściwą dietę; niedobór *qi* śledziony powodujący powstanie wilgoci.

Terapia

Usunąć gorąco i wilgoć

Wzmocnić śledzionę

激• JG 11 • JG 4 • PŻ 20 • W 3 • Śl 10 • Du 10 • Śl 6 • Pł 5

Unikaj

Termicznie gorącego i tłustego pożywienia (jedzenie śmieciowe), zwłaszcza ostrych przypraw (czosnku, imbiru, pieprzu), mięsa, szczególnie grillowanego i wędzonego; słodyczy; przy słabej śledzionie – spożywania produktów mlecznych.

Zalecane

Wybieraj produkty, które ochłodzą gorąco i usuną wilgoć, uspokoją i ochłodzą wątrobę oraz wzmocnią śledzionę, ale nie doprowadzą do powstania gorąca i wilgoci.

Natura termiczna/smak	kwaśna neutralna, kwaśna chłodna, gorzka neutralna, gorzka chłodna, możliwa przez krótki czas gorzka zimna i kwaśna zimna, słodka neutralna
System narządów	wątroba, pęcherzyk żółciowy, śledziona
Żeby usunąć wilgoć i gorąco	
Owoce	gruszka, mandarynka
Warzywa	fasola mung, szparagi
Napoje	herbata ze znamion kukurydzy, zielona herbata, czarna herbata
Żeby ochłodzić gorąco	
Warzywa	serca endywii belgijskiej, mniszek lekarski, fasola mung

Napoje	herbata z goryczki
Zboża	pszenica
Produkty sojowe	tofu
Przy stagnacji wątroby, żeby poruszyć i ochłodzić krew	
Warzywa	rzodkiew, szpinak, seler, pomidor
Inne	ocet winny
Żeby uzupełnić śledzionę	
Mięso	drób, wołowina
Owoce	jabłka
Warzywa	bakłażan, ogórek, marchew, fenkuł
Zboża	orkisz, jęczmień, proso, ryż, pszenica
Orzechy i nasiona	migdały, czarny sezam
Produkty sojowe	tofu

Kuracja herbatą: przez trzy do sześciu tygodni pij 1 l (cztery kubki) dziennie herbaty ze znamion kukurydzy. Zwiększ spożycie zielonej lub czarnej herbaty, kleiku z kaszy jaglanej i świeżych warzyw, na przykład szpinaku, sałatek z kiełkami fasoli mung, pędami bambusa, pomidorami; wybieraj produkty z orkiszu.

Dolegliwości układu moczowo-płciowego

Główny objaw: zapalenie pęcherza moczowego (infekcje układu moczowego

/ stan zapalny)

Niebakteryjne zapalenie pęcherza moczowego	zimna wilgoć w pęcherzu moczowym
Bakteryjne zapalenie pęcherza moczowego	gorąca wilgoć w pęcherzu moczowym

> Zgodnie z TMCh: zimna lub gorąca wilgoć, często gromadząca się przy udziale zewnętrznych patogennych źródeł, pierwotnie zimno w dolnym ogrzewaczu (pęcherz moczowy). W przypadku nawracającego zapalenia pęcherza dobre rezultaty terapeutyczne można osiągnąć za pomocą akupunktury i terapii pożywieniem.

■ Niebakteryjne zapalenie pęcherza moczowego

Zimna wilgoć w pęcherzu moczowym

Objawy

Częste oddawanie moczu o jasnym, mętnym zabarwieniu, czasami trudności z oddawaniem moczu, uczucie ciężkości w podbrzuszu.
Język: Biały, lepki nalot przy korzeniu języka.
Puls: Ślizgający.

Przyczyny

Ogólna zmniejszona odporność (niedobór *qi* i *yang*, częściowo w nerkach), często spowodowana zewnętrznym patogennym zimnem; ewentualnie jako następstwo emocjonalnego napięcia, na przykład strachu; nadmierna aktywność seksualna osłabiająca *yang* nerek.

Terapia

Usunąć wilgoć
Rozproszyć zimno
Wzmocnić pęcherz moczowy i nerki
激• Śl 9 • Śl 6 • Ren 3
• Ren 9 • Du 4 • PM 23 • N 7

Unikaj

Pożywienia o chłodnej i zimnej naturze termicznej, produktów mlecznych, nadmiaru mięsa.

Zalecane

Pożywienie usuwające wilgoć, wzmacniające dolny ogrzewacz, wzmacniające *yang* nerek i śledzionę.

System narządów	nerki, pęcherz moczowy, śledziona
Smak/natura termiczna	gorzki neutralny, gorzki ciepły, słodki neutralny, słodki ciepły
Metody przygotowania	gotowanie, smażenie
Żeby usunąć wilgoć	
Ryby	karp, okoń
Warzywa	fasola adzuki
Zboża	kukurydza
Przyprawy	imbir, czosnek
Żeby wzmocnić śledzionę	patrz: system śledziony/trzustki
Żeby wzmocnić *yang* nerek	
Ryby	krewetki, węgorz
Mięso	dziczyzna (sarnina), jagnięcina, drób

Owoce	czereśnie, maliny
Warzywa	fenkuł
Napoje	herbata ze znamion kukurydzy
Zboża	proso, kukurydza, owies
Przyprawy	goździki, cynamon, rozmaryn, koper włoski
Orzechy i nasiona	kasztany, orzechy włoskie, czarny sezam

Zacznij od usunięcia wilgoci, na przykład za pomocą herbaty ze znamion kukurydzy, fasoli adzuki, zwiększenia ilości produktów sojowych; następnie wzmocnij śledzionę i nerki dzięki ogrzewającym potrawom, takim jak kleik z kaszy jaglanej z rodzynkami i cynamonem, ostro przyprawione dania z ryżu, ostro przyprawione dania z mięsa, herbata z kopru włoskiego.

■ Bakteryjne zapalenie pęcherza moczowego

Gorąca wilgoć w pęcherzu moczowym

Objawy

Częsta potrzeba oddawania moczu z uczuciem pieczenia; ciemnożółty, mętny mocz; hematuria (krew w moczu), gorączka, uczucie pragnienia.
Język: Czerwony; gruby, żółty i lepki nalot.
Puls: Szybki, ślizgający.

Przyczyny

Wpływ zewnętrznej gorącej lub zimnej wilgoci, która przekształciła się w gorącą, długotrwały stres, osłabiona odporność.

Terapia

Usunąć gorąco
Rozproszyć wilgoć
Otworzyć pasaż wodny dolnego ogrzewacza
激• Ren 4 • Śl 9 • Śl 6
• PM 39 • PM 66
W połączeniu z konwencjonalną medycyną alopatyczną!

Unikaj

Pożywienia o ciepłej i gorącej naturze termicznej (ostrych przypraw, napojów alkoholowych), produktów, które przyczyniają się do powstania wilgoci i gorąca (nadmiaru słodyczy, tłustych i termicznie gorących produktów, takich jak czipsy, frytki, coca-cola, jedzenie śmieciowe).

Zalecane

Pożywienie, które ochładza i usuwa wilgoć; jeśli jest taka potrzeba, odżywiające śledzionę i wzmacniające *qi* nerek.

System narządów	nerki, pęcherz moczowy, śledziona
Smak/natura termiczna	słony neutralny, słony chłodny, gorzki neutralny, gorzki chłodny, przez krótki czas możliwy gorzki zimny, słodki neutralny, słodki chłodny

Żeby rozproszyć gorącą wilgoć

Warzywa	fasola adzuki, ogórki, kiełki fasoli mung, rzodkiew, pomidor, seler
Napoje	herbata z mniszka lekarskiego, herbata ze znamion kukurydzy
Zboża	amarantus, jęczmień
Orzechy i nasiona	łzy Hioba (łzawnica ogrodowa)
Produkty sojowe	mleko sojowe
Żeby wzmocnić śledzionę	
	używaj oszczędnie smaku słodkiego ciepłego, lepiej: słodkiego neutralnego (w innym wypadku pojawi się wilgoć)
Żeby wzmocnić *qi* nerek	
Owoce	czereśnie, maliny
Warzywa	fenkuł
Zboża	owies, kukurydza, proso
Przyprawy	cynamon, miód, rozmaryn
Orzechy i nasiona	kasztany, pistacje, orzechy włoskie
Żeby ochłodzić gorąco	
Warzywa	pędy bambusa, fasola mung
Napoje	zielona herbata

Herbata ze znamion kukurydzy, herbata z mniszka lekarskiego, świeży sok z rzodkwi lub sok z selera.

■ Nietrzymanie moczu, moczenie nocne, częste oddawanie moczu

Niedobór *qi* nerek, niedobór *yang* nerek

> Zgodnie z TMCh: niedobór *yang* nerek lub niestabilne *qi* nerek z powodu słabej konstytucji, podeszłego wieku lub nadmiernej aktywności seksualnej. U dzieci „lękliwość” w połączeniu z konstytucją jest często czynnikiem, który osłabia nerki. Dobre efekty terapeutyczne można osiągnąć poprzez łączenie odżywiania, akupunktury i ziół.

Objawy

Przerywany strumień moczu, nietrzymanie moczu, moczenie nocne u dzieci, jasny mocz, oddawanie moczu w nocy, ogólna słabość, wyczerpanie, ból w plecach i kolanach, zawroty głowy, zaburzenia seksualne, zaburzenia psychowegetatywne (psychosomatyczne), uczucie zimna z niedoborem *yang*.
Język: Blady, wilgotny.
Puls: Słaby, głęboki.

Przyczyny

Słaba konstytucja, podeszły wiek, nadmierna aktywność seksualna; duże obciążenie emocjonalne, zwłaszcza szok i lęk, który może wywołać traumę lub permanentnie osłabić nerki.

Terapia

Wzmocnić i ogrzać nerki

• JG 7 • JG 3 • PM 23 + moksa

• Du 4 + moksa • Ren 6 + moksa
• S 7 • Du 20

Unikaj

Pożywienia o chłodnej i zimnej naturze termicznej (surowych produktów, soków owocowych, produktów mlecznych).

Zalecane

Pożywienie, które wzmacnia *qi* i *yang* nerek.

System narządów	nerki
Smak/natura termiczna	słodki ciepły, słodki neutralny, możliwy słodki gorący (krótko)
Metody przygotowania	gotowanie, smażenie, grillowanie
Mięso	dziczyzna (sarnina), drób, jagnięcina
Owoce	maliny, rodzynki, czereśnie
Warzywa	fenkuł, pory
Zboża	owies, kukurydza, proso
Przyprawy	anyż gwiazdkowy, cynamon, rozmaryn
Orzechy i nasiona	kasztany, orzechy włoskie, czarny sezam

Krewetki moczone i duszone w alkoholu z ostrymi przyprawami i chińskim porem (szczypiorkiem czosnku); smażone orzechy włoskie z porami.

Świeża owsianka z rodzynkami i cynamonem; trzy do czterech orzechów włoskich dziennie; ostre potrawy mięsne, na przykład: dziczyzna (sarnina), jagnięcina, drób z ostrymi przyprawami; buliony i gulasze z ogrzewającymi rodzajami mięsa i ostrymi przyprawami; herbata z kopru włoskiego.

■ Impotencja, słabe libido

Niedobór *yang* nerek

> Zgodnie z TMCh: niedobór *yang* nerek gasi ogień nerek – *ming men* („ogień bramy życia"). TMCh utrzymuje, że esencja (*jing*) powinna być chroniona i traktowana z troską. Zachowywanie płynu nasiennego (*jing*) ma służyć utrzymaniu zdrowia i przedłużeniu życia. Niepotrzebne wytracanie nasienia i rozpusta seksualna osłabiają *yang* nerek i *yin* nerek.

Objawy

Zaburzenia erekcji (brak erekcji lub erekcja utrzymująca się tylko przez kilka sekund), nasieniotok, częste oddawanie moczu, ogólne wyczerpanie, ból pleców i kolan, dzwonienie w uszach, zawroty głowy, niewyraźne widzenie; matowa, blada cera.
Język: Blady; nalot biały, wilgotny.
Puls: Głęboki, słaby.

Przyczyny

Konstytucjonalna słabość, przepracowanie, zbyt intensywne życie seksualne, stres emocjonalny i lęk, niewłaściwa dieta,

pożywienie o nadmiernie zimnej i chłodnej naturze termicznej.

Terapia

Wzmocnić i ogrzać nerki
Wesprzeć esencję (*jing*)
• Du 4 + moksa • N 3 • N 7 + moksa • PM 23 + moksa • Ren 4 + moksa • Ż 36 • Du 20

Unikaj

Surowego oraz termicznie chłodnego i zimnego pożywienia (owoce, sałatki, surowe produkty), nadmiaru produktów mlecznych, cukru, zbyt dużej ilości kawy, napojów alkoholowych, nadmiaru ostrych przypraw (długotrwałe stosowanie osłabia *yang* i *yin* nerek).

Zalecane

Pożywienie, które odżywia i ogrzewa *qi* nerek oraz *yang* nerek.

System narządów	nerki
Smak/natura termiczna	słodki ciepły, słodki gorący, słodki neutralny, ostry ciepły, ostry gorący (tylko przez krótki czas)
Metody przygotowania	gotowanie, grillowanie, smażenie
Mięso	dziczyzna (sarnina), drób (kaczka), jagnięcina, koźlina
Ryby	węgorz, krewetki, ostrygi, małże

Owoce	rodzynki, czereśnie, maliny
Warzywa	fenkuł, pory
Zboża	owies, kukurydza
Przyprawy	rozmaryn, anyż gwiazdkowy, cynamon, czosnek, imbir
Orzechy i nasiona	kasztany, pistacje, czarny sezam, orzechy włoskie, soczewica

Krewetki smażone z dodatkiem alkoholu i ostrymi przyprawami, na przykład czosnkiem.
Przyprawiona, smażona lub grillowana dziczyzna (sarnina), jagnięcina lub drób.
Duszone gulasze ze wzmacniającymi rodzajami mięs (Zupa Mocy).
Zwiększone użycie ostrych przypraw, na przykład czosnku, cynamonu, chili i imbiru; zimą pieczone kasztany i prażone orzechy włoskie.
Świeżo gotowana owsianka z cynamonem i rodzynkami.

Dolegliwości ginekologiczne

Poranne nudności w czasie ciąży

> Zgodnie z TMCh: niedobór lub dysharmonia w środkowym ogrzewaczu. Bardzo dobre rezultaty mogą przynosić dieta i akupunktura (Os 6), w poważnych przypadkach w połączeniu z ziołami.

U ciężarnych pacjentek akupunkturę i zioła mogą stosować tylko ci terapeuci, którzy doskonale znają tego rodzaju terapię, jako że niektóre punkty akupunkturowe są przeciwwskazane podczas ciąży (nasilają skurcze porodowe, mogą przyspieszyć rozwój dolegliwości i prowadzić do przedwczesnego porodu). Przy nawracających wymiotach pacjentka powinna pić odpowiednią ilość płynów, lekarz medycyny alopatycznej może je podawać dożylnie.

■ Poranne nudności w czasie ciąży

Niedobór *qi* śledziony i żołądka
Niedobór *yang* śledziony i żołądka

Objawy

Wymiotowanie po posiłkach wodnistymi płynami, częściowo z niestrawionymi cząstkami pożywienia, utrata apetytu, zmęczenie, palpitacje serca.
Język: Blady, wilgotny; biały nalot.
Puls: Wolny, ślizgający.

Przyczyny

Niedobór i dysharmonia środkowego ogrzewacza ze wznoszącym się *qi* żołądka, częściowo z powodu niewłaściwej diety (nadmiar jedzenia o zimnej naturze termicznej), przeciążenie.

Terapia

Wzmocnić śledzionę i żołądek
Skierować w dół zbuntowane *qi*

• Os 6 (najważniejszy punkt)
• Ż 36 • Ren 12 • Du 20
• Śl 4 • Ren 13

Unikaj

Surowych oraz termicznie zimnych i chłodnych produktów (sałatek, owoców, soków owocowych), dużych ilości produktów mlecznych, nadmiaru ostrych przypraw.

Zalecane

Pożywienie, które wzmacnia śledzionę i żołądek oraz zsyła w dół *qi*.

System narządów	śledziona, żołądek
Smak/natura termiczna	słodki ciepły, słodki neutralny
Metody przygotowania	duszenie na parze, gotowanie
Owoce	daktyle, rodzynki
Warzywa	fenkuł, marchew, słodkie ziemniaki
Zboża	proso, ryż
Przyprawy	świeżo starty imbir, słód

Wskazówka

Szczypta świeżo startego imbiru codziennie rano, przez tydzień lub dwa!
Można też gotować na wolnym ogniu kawałek świeżego imbiru (wielkości kciuka) w 0,5 l (dwa kubki) wody przez 20 minut; pić ciepłe.

Dania z ryżu lub kaszy jaglanej, można dodać lekko ostrych przypraw, herbata z kopru włoskiego, gulasz z marchwi, bulion z wołowiny i marchewek, zupa na kurczaku, kleik z kaszy jaglanej.

Pożywienie, którego zgodnie z TMCh należy unikać w czasie ciąży:

> Pożywienie ostre i gorące (prowadzi do powstania gorąca i nadmiernego poruszenia krwi oraz zaburza spokój płodu). Chili, czosnek, cynamon, jagnięcina, kawa (wysuszają i podgrzewają krew). Zbyt duża ilość czarnej i zielonej herbaty lub czerwonego wina (wysuszają krew). Krab/rak (powoduje za dużo gorąca we krwi) i owoce cytrusowe (ochładzające/zimne).

Qi wątroby atakujące żołądek (*gan qi fan wei*)

Objawy

Wymiotowanie gorzkim, kwaśnym płynem; kwaśne odbijanie, gorzki posmak w ustach, silne pragnienie, napięcie w klatce piersiowej i okolicy podżebrowej, bóle głowy, zawroty głowy, drażliwość.
Język: Blady, zaczerwienione boki; cienki, żółty lub biały nalot.
Puls: Ślizgający.

Przyczyny

Stagnacja gorąca w wątrobie z powodu napięcia emocjonalnego, niewłaściwa dieta (zbyt ostre i gorące jedzenie) prowadzą do nadmiaru gorąca w wątrobie, atakującego żołądek.

Terapia

Uspokoić wątrobę
Wzmocnić i zharmonizować żołądek
Zesłać w dół zbuntowane *qi*

Tylko z dobrą znajomością akupunktury:
• Os 6 • Ż 36 • Ren 12 • W 3

Może to wywołać/przyspieszyć poród; tylko przy jednoznacznych wskazaniach.

Zalecane

Produkty ochładzające gorąco wątroby i uspokajające wątrobę; harmonizujące i odżywiające *qi* śledziony i żołądka.

System narządów	wątroba, śledziona, żołądek
Smak/natura termiczna	ochładza gorąco wątroby: kwaśny chłodny, słodki chłodny harmonizuje żołądek i śledzionę: słodki chłodny, słodki neutralny
Metody przygotowania	gotowanie, duszenie na parze
Żeby ochłodzić gorąco wątroby	
Owoce	jabłka, truskawki
Warzywa	bakłażan, fasola mung

Zboża	jęczmień perłowy, pszenica
Napoje	czarna herbata, zielona herbata
Żeby zesłać w dół wznoszące się *qi* wątroby	
Ryby	ostrygi
Warzywa	szpinak, seler, pomidory
Napoje	zielona herbata
Żeby zharmonizować i wzmocnić żołądek i śledzionę	
Warzywa	marchew, słodkie ziemniaki
Zboża	kukurydza, ryż, proso
Przyprawy	miód
Produkty mleczne	mleko krowie
Orzechy i nasiona	migdały
Przy wznoszącym się *qi* żołądka i gorącu żołądka	
Owoce	banan, kiwi, arbuz
Warzywa	pędy bambusa, mniszek lekarski, kasztany wodne
Napoje	zielona herbata

6. Dietetyka chińska w skrócie

Produkty zaklasyfikowane według przemiany/systemu narządów

- Przemiana: ziemia (ŚL–Ż)
- Przemiana: metal (PŁ–JG)
- Przemiana: woda (N–PM)
- Przemiana: drzewo (W–PŻ)
- Przemiana: ogień (S–JC)

Produkty od A do Z

Produkty zaklasyfikowane według przemiany/systemu narządów

Przemiana: ziemia

System narządów: śledziona/trzustka, żołądek

Produkty	Natura termiczna	Smak	Działanie
Warzywa			
Bakłażan	ochładzająca	gorzki, lekko słodki	ochładza gorąco wątroby
Burak	neutralna	słodki, lekko gorzki	równoważy *qi* śledziony i żołądka
Cebula	ogrzewająca	ostry, słodki	porusza *qi*
Cukinia	ochładzająca	słodki, gorzki	ochładza gorąco żołądka i gorąco wątroby
Dynia	neutralna do ogrzewającej	słodki	wzmacnia środkowy ogrzewacz, wzmacnia *qi*
Fenkuł	ogrzewająca	słodki, ostry	równoważy *qi*, harmonizuje środkowy ogrzewacz
Kapusta czerwona	neutralna do ogrzewającej	ostry, słodki	równoważy żołądek, śledzionę, krew
Kapusta pekińska (napa)	neutralna do ochładzającej	słodki	ochładza gorąco, działa moczopędnie
Kapusta zielona	neutralna do ogrzewającej	ostry, słodki	równoważy żołądek, śledzionę
Korzeń selera	ochładzająca	słodki, lekko gorzki	uspokaja wątrobę, ochładza gorąco żołądka

Marchew	neutralna	słodki	wzmacnia środkowy ogrzewacz
Ogórek	zimna	słodki, lekko gorzki	ochładza gorąco, moczopędnie
Papryczka chili (lub chile), papryka	ogrzewająca	słodki, lekko ostry, gorzki	porusza krew i *qi*
Pasternak	neutralna do ogrzewającej	słodki, gorzki, ostry	równoważy żołądek, jelito, płuca
Pieczarki, grzyby crimini, portobella	ochładzająca	słodki	ochładzają krew i usuwają gorąco
Pomidor	ochładzająca do zimnej	słodki, kwaśny	odżywia *yin* wątroby
Salsefia (skorzonera)	ochładzająca	słodki, lekko gorzki	równoważy krew i ochładza
Sałata	ochładzająca do zimnej	słodki, lekko gorzki	ochładza gorąco
Ziemniak	neutralna	słodki	wzmacnia *qi* śledziony i żołądka
Ziemniak słodki	neutralna do ogrzewającej	słodki	wzmacnia środkowy ogrzewacz oraz równoważy *qi* i krew
Rośliny strączkowe			
Bób (fasola biała)	neutralna	słodki	wzmacnia śledzionę, usuwa wilgoć
Ciecierzyca (fasola garbanzo)	neutralna	słodki	wzmacnia *qi*, śledzionę i nerki
Fasola biała	neutralna	słodki	wzmacnia śledzionę
Fasola czarna	neutralna	słodki	wzmacnia śledzionę, nerki

Fasolka szparagowa	neutralna	słodki	odżywia krew i *qi*
Groch żółty (żółty groch łuskany, dal)	neutralna	słodki	wzmacnia śledzionę
Groszek cukrowy	neutralna do lekko ochładzającej	słodki	wzmacnia śledzionę
Groszek cukrowy	neutralna	słodki	wzmacnia *qi* i krew
Kiełki sojowe	neutralna	słodki	rozpraszają gorącą wilgoć
Orzechy ziemne	neutralna	słodki	nawilżają płuca
Soczewica czerwona	neutralna do ogrzewającej	słodki	wzmacnia *qi* nerek i serca
Soczewica zielona	neutralna	słodki	wzmacnia *qi* i krew
Soja czarna	neutralna	słodki	wzmacnia śledzionę, nerki
Soja zielona	neutralna do chłodnej	słodki	ochładza gorąco
Tofu	neutralna do chłodnej	słodki	ochładza gorąco
Owoce			
Ananas	ochładzająca do neutralnej	słodki, kwaśny	pobudza trawienie
Arbuz	zimna	słodki	ochładza gorąco
Banan	zimna	słodki	nawilża jelito grube
Bez czarny	chłodna do neutralnej	gorzki, słodki	równoważy jelita
Brzoskwinia	neutralna do ogrzewającej	słodki, kwaśny	odbudowuje płyny ciała
Czereśnia	ogrzewająca	słodki	uzupełnia płyny ciała
Daktyl	neutralna	słodki	odżywia krew i płyny ciała
Figa (świeża)	neutralna do ogrzewającej	słodki	wzmacnia środkowy ogrzewacz, nawilża

Gruszka	neutralna do ochładzającej	słodki, lekko kwaśny	ochładza gorąco żołądka, nawilża
Mandarynka	ochładzająca	słodki, kwaśny	ochładza gorąco, uzupełnia płyny ciała
Melon	ochładzająca	słodki	ochładza gorąco
Morela	neutralna do ogrzewającej	słodki, kwaśny	odbudowuje płyny ciała
Pigwa	neutralna do ochładzającej	lekko gorzka	wzmacnia jelita
Pomarańcza	ochładzająca do zimnej	słodki, kwaśny	odbudowuje płyny ciała
Porzeczka	ochładzająca	słodki, kwaśny	ściągająca, tworzy płyny ciała i krew
Winogrono	neutralna do ogrzewającej	słodki	odżywia krew i *qi*
Żurawina	ochładzająca do neutralnej	słodki, kwaśny	wzmaga apetyt
Zboża			
Gryka	ciepła	słodki, lekko gorzki	wzmacnia śledzionę
Jęczmień	ochładzająca	słodki, lekko słony	usuwa wilgoć, ochładza gorąco
Kukurydza	neutralna do ogrzewającej	słodki	wzmacnia *qi* i krew
Orkisz	neutralna do ogrzewającej	słodki	wzmacnia *qi* śledziony
Owies	neutralna do ogrzewającej	słodki, lekko gorzki	odbudowuje krew i *qi*
Proso	neutralna do ogrzewającej	słodki, lekko gorzki	wzmacnia *qi* i ochładza gorąco
Pszenica	ochładzająca	słodki	wzmacnia *qi*, krew i *yin*

Ryż	neutralna do ogrzewającej	słodki	odbudowuje *qi*, wzmacnia środkowy ogrzewacz
Żyto	neutralna do ogrzewającej	słodki, lekko gorzki	odbudowuje i wzmacnia *qi*
Oleje, tłuszcze			
Margaryna	neutralna	słodki, tłusty	nawilża
Masło	neutralna do chłodnej	słodki, tłusty	odbudowuje krew i *qi*, nawilża
Masło z orzechów ziemnych	neutralna	słodki, tłusty	nawilża
Olej arachidowy	neutralna	słodki, tłusty	nawilża
Olej sezamowy	neutralna do ochładzającej	słodki, tłusty	nawilża skórę i jelito
Olej słonecznikowy	neutralna do ochładzającej	słodki, tłusty	nawilża, odżywia *yin*
Olej sojowy	neutralna do ogrzewającej	słodki, tłusty	nawilża, działa przeczyszczająco
Oliwa z oliwek	ochładzająca	słodki, tłusty	nawilża
Smalec (wieprzowy)	neutralna do ochładzającej	słodki, tłusty	nawilża
Produkty mleczne			
Jogurt	ochładzająca do zimnej	słodki, kwaśny	odżywia *yin*, ochładza jelita
Masło	neutralna do chłodnej	słodki, tłusty	odbudowuje krew i *qi*, nawilża
Maślanka	ochładzająca	słodki	nawilża, ochładza gorąco
Mleko kozie i owcze	neutralna do ogrzewającej	słodki	nawilża, ogrzewa
Mleko krowie	neutralna do ochładzającej	słodki	nawilża, ochładza

Ser z mleka koziego	ogrzewająca	ostry, słony	ogrzewa środkowy ogrzewacz
Ser z mleka krowiego	neutralna	ostry, słony	nawilża
Ser z mleka owczego	ogrzewająca	ostry, słony, słodki	ogrzewa środkowy ogrzewacz
Serek śmietankowy	ochładzająca	słodki	nawilża, ochładza gorąco
Serek wiejski	ochładzająca do zimnej	słodki, lekko kwaśny	nawilża
Śmietana kwaśna	neutralna do chłodnej	kwaśny, słodki	odżywia *yin*
Śmietanka	neutralna	słodki, tłusty	odbudowuje *qi* i krew, nawilża
Orzechy, nasiona			
Kokos	ochładzająca	słodki	rozprasza gorąco
Masło z orzechów ziemnych	neutralna	słodki, tłusty	nawilża
Orzech ziemny	neutralna do ogrzewającej	słodki, tłusty	nawilża płuca
Pistacja	neutralna	słodki, lekko gorzki	nawilża skórę i płuca
Sezam biały	ochładzająca	słodki, tłusty	odbudowuje krew i płyny ciała
Sezam czarny	neutralna	słodki, tłusty	wzmacnia wątrobę i nerki
Mięso, drób, jajka			
Cielęcina	neutralna	słodki	wzmacnia *qi* śledziony
Gęś	neutralna	słodki	wzmacnia *qi* śledziony
Jajko kurze	neutralna	słodki	odbudowuje krew i *yin*
Kaczka	neutralna do ochładzającej	słodki, lekko słony	odbudowuje *qi*, krew i *yin*

Koźlina	ogrzewająca	słodki	wzmacnia *yang* śledziony i wątroby
Kurczak	ogrzewająca	słodki	odbudowuje *qi* i krew
Wieprzowina	ochładzająca	słodki, tłusty	odbudowuje krew i *yin*
Wołowina	neutralna	słodki	odbudowuje *qi* i krew
Zając dziki/królik	neutralna do ochładzającej	słodki	wzmacnia śledzionę i *qi*
Ryby			
Krab (słodkowodny)	zimna	słodki	odżywia *yin*
Łosoś	ogrzewająca	słodki, lekko słony, tłusty	odbudowuje *qi* i krew
Okoń	neutralna	słodki, lekko słony	odbudowuje *qi* i krew
Pstrąg	neutralna do ogrzewającej	słodki	wzmacnia środkowy ogrzewacz
Węgorz	ogrzewająca	słodki, tłusty	odbudowuje *qi* i krew
Przyprawy			
Anyżek	ogrzewająca	ostry, słodki	stymuluje trawienie
Curry	ogrzewająca do gorącej	ostry, gorzki	stymuluje trawienie
Kminek	ogrzewająca	ostry, słodki	stymuluje trawienie
Miód	neutralna	słodki	odbudowuje *qi* i krew
Nasiona kopru włoskiego	ogrzewająca	ostry, słodki	stymulują trawienie
Papryczka chili	gorąca	ostry	usuwa zimno
Papryka	lekko ogrzewająca	gorzki, lekko słodki	stymulują trawienie
Szafran	neutralna do ochładzającej	słodki, gorzki, ostry	równoważy wątrobę, śledzionę
Zioła			
Cebula	ogrzewająca	ostry, słodki	rozrzedza śluz

Lukrecja	neutralna	bardzo słodki, lekko gorzki	stymuluje trawienie, wzmacnia środkowy ogrzewacz
Rumianek	neutralna do ochładzającej	lekko gorzki, słodki	harmonizuje trawienie
Znamiona kukurydzy	ochładzająca	lekko słodki	ściągające, ochładzają gorącą wilgoć
Napoje, napoje alkoholowe			
Likier	gorąca	ostry, gorzko słodki	usuwa wewnętrzne zimno
Piwo	ochładzająca do zimnej	gorzki, słodki	ochładza gorąco wątroby

Przemiana: metal

System narządów: płuca–jelito grube

Produkty	Natura termiczna	Smak	Działanie
Warzywa			
Cebula	ogrzewająca	ostry, słodki	porusza *qi*
Cebula dymka	ogrzewająca	ostry	porusza *qi*, usuwa zimno
Czosnek	ogrzewająca do gorącej	ostry	porusza *qi*, rozrzedza śluz
Fenkuł	ogrzewająca	słodki, ostry	równoważy *qi*, harmonizuje środkowy ogrzewacz
Kalafior	neutralna do chłodnej	słodki, lekko gorzki	ochładza gorąco żołądka i płuc
Kalarepa	neutralna	ostry, słodki	wzmacnia wątrobę, pęcherzyk żółciowy i nerki
Papryka chili	ogrzewająca	słodki, lekko ostry, gorzki	porusza *qi* i krew
Por	ogrzewająca	ostry, słodki	porusza *qi*, ogrzewa środkowy ogrzewacz
Rzeżucha ogrodowa	ochładzająca	ostry	równoważy *qi* i krew
Rzodkiew, mała, okrągła	ochładzająca	ostry	rozrzedza stagnację krwi, usuwa gorąco krwi
Rzodkiew, rzodkiew zwyczajna, daikon –	neutralna do chłodnej	ostry do lekko	rozrzedza śluz w płucach i żołądku

rzodkiew japońska (surowa)		ostrego (daikon)	
Sałata arugula (rokietta, rukola)	neutralna do ochładzającej	ostry, gorzki	stymuluje apetyt
Szparagi	ochładzająca	słodki, gorzki	odżywiają *yin* nerek i płuc, moczopędne
Rośliny strączkowe			
Fasola czarna	neutralna	słodki	wzmacnia nerki i śledzionę
Oleje, tłuszcze			
Masło z orzechów ziemnych	neutralna	słodki, tłusty	nawilża
Olej z orzechów ziemnych (arachidowy)	neutralna	słodki, tłusty	nawilża
Orzechy, nasiona			
Orzechy ziemne	neutralna do ogrzewającej	słodki, tłusty	nawilżają płuca
Pistacje	neutralna	słodki, lekko gorzki	nawilżają skórę i płuca
Mięso, drób			
Kaczka	neutralna do ochładzającej	słodki, lekko słony	odbudowuje *qi*, krew i *yin*
Przyprawy			
Cynamon, gałązki	ogrzewająca	ostry, gorzki	stymuluje pracę narządów trawiennych
Cynamon, kora	ogrzewająca do gorącej	ostry	ściągająca, rozprasza zimno
Gałka muszkatołowa	ogrzewająca	ostry	ściągająca, rozprasza gorącą wilgoć
Goździki	ogrzewająca	ostry, lekko słodki	rozprasza zimną wilgoć

Imbir	ogrzewająca do gorącej	ostry, lekko słodki	rozrzedza śluz
Kardamon	ogrzewająca	ostry, lekko gorzki	stymuluje trawienie
Kolendra	neutralna do ochładzającej	gorzki, ostry	stymuluje trawienie
Kurkuma	ogrzewająca	gorzki, ostry	wysusza zimny śluz
Nasiona kminku	ogrzewająca	ostry, słodki	stymulują trawienie
Pieprz (przyprawa) biały (w pełni dojrzały)	ogrzewająca do gorącej	bardzo ostry	wzmacnia *yang*, rozprasza zimno
Pieprz (przyprawa) czarny (dojrzały)	ogrzewająca do gorącej	bardzo ostry	wzmacnia *yang*, rozprasza zimno
Pieprz (przyprawa) zielony (niedojrzały)	ogrzewająca	ostry	wzmacnia *yang*, porusza *qi*
Pieprz cayenne	gorąca	bardzo ostry	rozprasza zimno
Zioła			
Bazylia	ogrzewająca	ostry, gorzki, lekko słodki	stymuluje trawienie, rozrzedza śluz
Cebula	ogrzewająca	ostry, słodki	rozrzedza śluz
Chrzan	ogrzewająca, rozgrzewająca	bardzo ostry	wzmacnia *yang*
Cząber	ogrzewająca	ostry, gorzki, lekko słodki	stymuluje trawienie, rozrzedza śluz

Czosnek	ogrzewająca do gorącej	ostry, lekko słony	rozprasza zimny śluz
Nasiona kopru włoskiego	ogrzewająca	lekko ostry, słodki	stymulują trawienie
Rukiew ogrodowa	ochładzająca	ostry, lekko gorzki	stymuluje trawienie, wzmacnia układ odpornościowy
Rukiew wodna	ogrzewająca	ostry, lekko gorzki	stymuluje trawienie
Szałwia	ogrzewająca	gorzki, ostry	łagodnie rozprasza zimny śluz
Tymianek	ogrzewająca	gorzki, ostry	wysusza, porusza *qi*, rozrzedza śluz
Napoje alkoholowe			
Likiery, napoje spirytusowe	gorąca	ostry, gorzki, słodki	rozpraszają wewnętrzne zimno

Przemiana: woda

System narządów: nerki–pęcherz moczowy

Produkty	Natura termiczna	Smak	Działanie
Warzywa			
Szparagi	ochładzająca	słodki, gorzki	odżywiają *yin* płuc i nerek, moczopędne
Owoce			
Malina	ochładzająca	słodki, kwaśny	lekko przeczyszczające, moczopędne
Truskawka	ochładzająca	słodki, kwaśny	tworzy płyny ciała i krew
Zboża			
Jęczmień	ochładzająca	słodki, lekko słony	ochładza gorąco
Kukurydza	neutralna do ogrzewającej	słodki	odbudowuje *qi* i krew
Proso	neutralna	słodki, lekko gorzki	wzmacnia *qi*
Pszenica	ochładzająca	słodki	wzmacnia *qi*, krew i *yin*
Oleje			
Olej z orzechów włoskich	ogrzewająca	słodki, tłusty	wzmacnia *yang* nerek
Orzechy, nasiona			
Kasztany	ogrzewająca	słodki	wzmacniają śledzionę i nerki
Nasiona słonecznika	neutralna	słodki, tłusty	odżywiają *yin*, nawilżają
Orzechy włoskie	ogrzewająca	słodki, gorzki,	wzmacniają płuca i nerki

		tłusty	
Sezam czarny	neutralna	słodki, tłusty	wzmacnia wątrobę i nerki
Mięso			
Bażant	ogrzewająca	słodki, lekko kwaśny	wzmacnia środkowy ogrzewacz
Dziczyzna, renifer, łoś, wapiti, sarna	neutralna do ogrzewającej	słodki	wzmacnia *qi* i krew
Dzik (dzika świnia)	neutralna do ogrzewającej	słodki	wzmacnia *qi* i *yang*
Jagnięcina	ogrzewająca do gorącej	słodki, lekko gorzki	wzmacnia *yang* nerek i śledziony
Koźlina	ogrzewająca	słodki	wzmacnia *yang* śledziony i nerek
Ryby			
Homar	neutralna do ogrzewającej	słodki, lekko słony	wzmacnia *qi* nerek i *yang* nerek
Kawior	zimna	słony	odżywia *yin* nerek
Krab (słodkowodny)	zimna	słodki, lekko słony	odżywia *yin*
Krewetki	ogrzewająca	słodki, lekko słony	wzmacniają *qi* nerek i *yang* nerek
Łosoś	ogrzewająca	słodki, lekko słony, tłusty	odbudowuje *qi* i krew
Okoń	neutralna	słodki, lekko słony	wzmacnia *qi* i krew
Omułki (małże)	ogrzewająca	słodki, słony	wzmacniają *yang* wątroby oraz *qi* i *yang*

			nerek
Ostrygi	neutralna do ochładzającej	słodki, słony	wzmacniają wątrobę, nerki, krew i *yin*
Ośmiornica (kałamarnica)	neutralna do ochładzającej	słodki, słony	wzmacnia *qi*, krew i *yin*
Pstrąg	neutralna do ogrzewającej	słodki	wzmacnia środkowy ogrzewacz
Rak	zimna	słodki	odżywia *yin*
Sardynka	neutralna	słodki, lekko słony	odbudowuje *qi* i krew
Ślimak morski (muszla)	neutralna	słodki, słony	odżywia *yin* wątroby i *yin* nerek
Tuńczyk	neutralna do ogrzewającej	słodki, lekko słony	odbudowuje *qi* i krew
Węgorz	ogrzewająca	słodki, tłusty	wzmacnia *qi* i krew
Przyprawy			
Miso	neutralna do ochładzającej	słony, lekko kwaśny	harmonizuje trawienie
Sól	ochładzająca do zimnej	słony	zmiękcza
Wodorosty	ochładzająca do zimnej	słony, lekko słodki	ochładzają gorąco krwi
Napoje			
Woda mineralna	neutralna, ochładzająca do zimnej	słony, bez smaku	odżywia *yin*

Przemiana: drzewo

System narządów: wątroba–pęcherzyk żółciowy

Produkty	Natura termiczna	Smak	Działanie
Warzywa			
Bakłażan	ochładzająca	słodki, lekko gorzki	ochładza krew i gorąco
Kapusta kiszona	ochładzająca	kwaśny	ochładza gorąco w jelicie i żołądku
Karczoch	ochładzająca	gorzki, lekko słodki	ochładza gorąco wątroby
Pomidor	ochładzająca do zimnej	słodki, kwaśny	wzmacnia *yin* wątroby
Szpinak	ochładzająca	słodki, lekko gorzki	ochładza wątrobę i krew
Owoce			
Agrest	ochładzająca	kwaśny	ochładza gorąco, ochładza jelito
Ananas	ochładzająca do neutralnej	słodki, kwaśny	stymuluje trawienie
Brzoskwinia	neutralna do ogrzewającej	kwaśny, słodki	odbudowuje płyny ciała
Cytryna	zimna	bardzo kwaśny	rozprasza gorąco
Grejpfrut	ochładzająca do zimnej	kwaśny	gasi pragnienie, zsyła w dół *qi*
Gruszka	neutralna do ochładzającej	słodki, lekko kwaśny	ochładza gorąco żołądka, nawilża
Jabłko	neutralna do ochładzającej	lekko kwaśny,	zatrzymuje biegunkę

		słodki	
Jagoda	ochładzająca	kwaśny	ściągające, zatrzymuje biegunkę
Kiwi	zimna	kwaśny, słodki	ochładza gorąco
Malina	ochładzająca	kwaśny, słodki	lekko przeczyszczające, moczopędne
Mandarynka	ochładzająca	kwaśny	odbudowuje płyny ciała
Mango	ochładzająca	kwaśny, słodki	tworzy płyny ciała i krew
Morela	neutralna do ogrzewającej	kwaśny, słodki	uzupełnia płyny ciała
Pomarańcza	ochładzająca do zimnej	słodki, kwaśny	odbudowuje płyny ciała
Porzeczka	ochładzająca	kwaśny	ściągające, tworzy płyny ciała i krew
Rabarbar	zimna	kwaśny	ściągające, harmonizuje jelita
Śliwka	neutralna do ogrzewającej	kwaśny, słodki	ochładza gorąco wątroby
Truskawka	ochładzająca	słodki, kwaśny	buduje płyny ciała i krew
Żurawina	ochładzająca do neutralnej	kwaśny	wzmaga apetyt
Zboża			
Orkisz	neutralna do ogrzewającej	słodki	wzmacnia *qi* śledziony
Orkisz zielony (suszone, niedojrzałe ziarno orkiszu)	ochładzająca	słodki, lekko kwaśny	ochładza gorąco wątroby
Pszenica	ochładzająca	słodki	odbudowuje *qi*, krew i *yin*
Pszeniczne zarodki	ochładzająca do zimnej	słodki, lekko ostry	ochładzają gorąco wątroby

Pszenna mąka	neutralna do ogrzewającej	słodki	nawilża, odżywia *yin*
Pszenne otręby	ochładzająca	słodki	wzmacniają środkowy ogrzewacz
Żyto	neutralna	słodki, lekko gorzki	wzmacnia i odbudowuje *qi*
Produkty mleczne			
Jogurt	ochładzająca do zimnej	kwaśny, słodki	odżywia *yin*, ochładza jelita
Serek śmietankowy	ochładzająca do zimnej	lekko kwaśny	nawilża
Śmietana kwaśna	neutralna do ochładzającej	kwaśny, słodki	odżywia *yin*
Mięso			
Królik	neutralna do ochładzającej	lekko kwaśny	ochładza krew
Przyprawy			
Ocet winny	ogrzewająca	kwaśny, lekko ostry	porusza *qi*, rozluźnia stagnację, poprawia krążenie, stymuluje wydzielanie soków trawiennych
Zioła			
Korzeń rabarbaru	zimna	gorzki	ściągające dla jelit, rozluźnia zaparcia
Mięta pieprzowa	ochładzająca	ostry, lekko słodki	ochładza gorąco, rozrzedza śluz
Szczaw	ochładzająca	kwaśny	moczopędne, ochładza krew
Szczawik zajęczy (koniczyna, *oxalis acetosella*)	ochładzająca	kwaśny	ochładza gorąco krwi
Napoje, napoje alkoholowe			

Cydr	ochładzająca	kwaśny	ochładza gorąco, chroni płyny ciała (pomaga zachować)
Herbata czarna	neutralna	gorzki	stymuluje pracę żołądka i jelit
Herbata zielona	ochładzająca	gorzki	odżywia *yin* serca i wątroby
Kwas chlebowy	ochładzająca	kwaśny	chroni płyny ciała (pomaga zachować)
Ocet jabłkowy (z cydru)	neutralna	kwaśny, lekko ostry	porusza *qi*, rozluźnia stagnację, wzmaga apetyt
Ocet z cherry	ogrzewająca	kwaśny	porusza *qi*, wzmaga apetyt
Ocet z wina czerwonego	ogrzewająca	kwaśny	porusza *qi*, rozluźnia stagnację, wzmaga apetyt
Piwo	ochładzająca do zimnej	gorzki, słodki	ochładza gorąco wątroby
Wino białe	ochładzająca	kwaśny, słodki	odżywia *yin*

Przemiana: ogień

System narządów: serce–jelito cienkie

Produkty	Natura termiczna	Smak	Działanie
Warzywa			
Mniszek lekarski	ochładzająca do zimnej	gorzki	ochładzają gorąco wątroby
Serca endywii belgijskiej	ochładzająca	gorzki, słodki	ochładzają gorąco wątroby
Owoce			
Arbuz	zimna	słodki	ochładza gorąco
Bez czarny	ochładzająca do neutralnej	gorzki, słodki	równoważy jelita
Brzoskwinia	neutralna do ogrzewającej	słodki, kwaśny	odżywia płyny ciała
Zboża			
Owies	neutralna do ogrzewającej	słodki, lekko gorzki	wzmacnia *qi* i *yang*
Przyprawy			
Curry	ogrzewająca do gorącej	ostry, gorzki	stymuluje trawienie
Cynamon, gałązki	ogrzewająca	ostry, gorzki	stymuluje pracę narządów trawiennych
Cynamon, kora	ogrzewająca do gorącej	ostry	ściągające, rozprasza zimno
Kardamon	ogrzewająca	ostry, lekko gorzki	stymuluje trawienie
Kolendra	neutralna do ochładzającej	gorzki, ostry	stymuluje trawienie
Kumin	ogrzewająca	gorzki, ostry	wysusza zimny śluz

Kurkuma	ogrzewająca	gorzki, ostry	wysusza zimny śluz
Papryka	lekko ogrzewająca	gorzki, lekko słodki	stymuluje trawienie
Papryka czerwona (słodka)	ogrzewająca	gorzki, ostry	rozprasza zimny śluz
Pieprz chili	gorąca	ostry	rozprasza zimno
Szafran	neutralna do ochładzającej	słodki, gorzki, ostry	równoważy śledzionę i wątrobę
Zioła			
Bazylia	ogrzewająca	ostry, gorzki, lekko słodki	stymuluje trawienie, rozrzedza śluz
Majeranek	neutralna	gorzki, ostry	ściągające, ułatwia trawienie
Mniszek lekarski	ochładzająca do zimnej	gorzki	ochładza gorąco wątroby
Rozmaryn	ogrzewająca	gorzki, ostry	stymuluje trawienie, przeciwskurczowe
Siemię lniane	ogrzewająca	słodki, bez smaku	chroni błony śluzowe
Skórka gorzkiej pomarańczy	neutralna do ochładzającej	gorzki, lekko ostry, lekko słodki	stymuluje trawienie
Szałwia	ogrzewająca	gorzki, ostry	delikatnie oczyszcza zimny śluz
Tymianek	ogrzewająca	gorzki, ostry	wysusza, porusza *qi*
Napoje, napoje alkoholowe			
Herbata czarna	neutralna	gorzki	stymuluje pracę żołądka i jelit

Herbata zielona	ochładzająca	gorzki	wzmacnia *yin* serca i wątroby
Kakao	neutralna	gorzki, słodki	wzmacnia, stymuluje
Kawa	ogrzewająca	gorzki	stymuluje pracę serca i krążenie
Kawa zbożowa (z prażonego jęczmienia, orkiszu, fig, żołędzi itd.)	neutralna	gorzki	stymuluje pracę żołądka, wątroby i pęcherzyka żółciowego
Likiery, alkohole	gorąca	ostry, gorzki, słodki	rozpraszają wewnętrzne zimno
Miód	neutralna	bardzo słodki	wzmacnia *qi*, nawilża
Wino czerwone	ogrzewająca	gorzki, ostry, słodki	wzmacnia *yang*

Produkty od A do Z

Produkty	Natura termiczna	Smak	Działanie
A			
Agrest	ochładzająca	słodki, kwaśny	ochładza gorąco, ochładza jelita
Ananas	ochładzająca do neutralnej	słodki, kwaśny	aktywizuje trawienie
Anyżek	ogrzewająca	ostry, słodki	stymuluje trawienie
Arbuz	zimna	słodki	ochładza gorąco
Arcydzięgiel	ogrzewająca	ostry, gorzki, słodki	wspiera środkowy ogrzewacz i trawienie
Arnika	neutralna	gorzki, lekko słodki, ostry	wzmacnia *qi* serca i cyrkulację krwi
Arugula (rokietta, rukola)	neutralna do ochładzającej	ostry, gorzki	pobudza apetyt
B			
Babka lancetowata	zimna	gorzki	działanie lekko ściągające, przeciwzapalne
Bakłażan	ochładzająca	gorzki, lekko gorzki	ochładza krew i zmniejsza gorąco
Banan	zimna	słodki	nawilża jelito grube
Bazylia	ogrzewająca	ostry, gorzki, lekko słodki	stymuluje trawienie, rozrzedza śluz
Bażant	ogrzewająca	słodki, lekko kwaśny	wzmacnia środkowy ogrzewacz
Bez czarny	ochładzająca do neutralnej	gorzki, słodki	równoważy jelita
Bez czarny, kwiaty	neutralna do ochładzającej	gorzki, słodki, lekko ostry	usuwają gorącą wilgoć z płuc
Boczek, wieprzowina	neutralna do ochładzającej	słodka, tłusta	nawilża

Bób (fasola fava)	neutralna	słodki	wzmacnia śledzionę, usuwa wilgoć
Brokuł	ochładzająca	słodki	ochładza wątrobę i krew
Brzoskwinia	neutralna do ogrzewającej	słodka, kwaśna	odżywia płyny ciała
Brzoza, liście	ochładzająca	lekko gorzki, ostry	detoksykuje, ochładza gorąco
Burak	neutralna	słodki, lekko gorzki	równoważy *qi* śledziony i żołądka
Burak liściowy (boćwina)	ochładzająca	słodki, gorzki	ochładza gorąco płuc
Bylica pospolita	ogrzewająca	bardzo gorzki, lekko ostry	wzmacnia *qi* wątroby i żołądka
C			
Cebula	ogrzewająca	ostry, słodki	porusza *qi*, rozrzedza śluz
Cebula zielona (dymka)	ogrzewająca	ostry	otwiera (odblokowuje) żołądek i płuca
Chrzan	ogrzewająca, rozgrzewająca	bardzo ostry	wzmacnia *yang*, rozprasza zimny wiatr
Ciecierzyca (garbanzo)	neutralna	słodki	wzmacnia *qi* śledziony i nerek
Cielęcina	neutralna	słodki	wzmacnia *qi* śledziony
Cukinia	ochładzająca	słodki, gorzki	ochładza gorąco żołądka i wątroby
Curry	ogrzewająca do gorącej	ostry, gorzki	stymuluje trawienie
Cydr	ochładzająca	kwaśny	ochładza gorąco, zachowuje płyny ciała
Cynamon, gałązki	ogrzewająca	ostry, gorzki	stymulują pracę narządów

			trawiennych
Cynamon, kora	ogrzewająca do gorącej	ostry	ściągające, rozprasza zimno, remedium na biegunkę
Cytryna	zimna	bardzo kwaśna	rozprasza gorąco
Cytryna, skórka	ochładzająca	gorzki, lekko ostry	usuwa gorąco, śluz i toksyny
Cząber	ogrzewająca	ostry, gorzki, lekko słodki	stymuluje trawienie, rozrzedza śluz
Czereśnie	ogrzewająca	słodki	odżywiają krew
Czosnek	ogrzewająca do gorącej	ostry	porusza *qi*, rozrzedza śluz
Czosnek dziki alpejski (niedźwiedzi) (*allium ursinum*)	neutralna do ogrzewającej	ostry	detoksykuje, porusza *qi*
D			
Daktyl	neutralna	słodki	odbudowuje krew i płyny ciała
Drożdże	ochładzająca	kwaśny, słodki, gorzki	stymuluje trawienie
Dymnica	ochładzająca	gorzki, lekko słony	rozluźnia stagnację *qi* wątroby
Dynia	neutralna do ogrzewającej	słodki	wzmacnia środkowy ogrzewacz, wzmacnia *qi*
Dziczyzna, jeleń szlachetny, jeleń czarnoogoniasty	ogrzewająca	słodki	odbudowuje *qi*, krew i *yang*
Dziczyzna, renifer, łoś, wapiti, sarna	neutralna do ogrzewającej	słodki	odbudowuje *qi* i krew
Dzik	neutralna do ogrzewającej	słodki	wzmacnia *qi* i *yang*
Dziurawiec	neutralna do ochładzającej	lekko gorzki, słodki	przeciwzapalne

E			
Estragon	ogrzewająca	gorzki, lekko ostry	stymuluje trawienie
F			
Fasola adzuki	neutralna	słodki, kwaśny	harmonizuje *qi* i krew, harmonizuje *yin* (śledziona)
Fasola biała	neutralna	słodki	wzmacnia śledzionę
Fasola czarna	neutralna	słodki	wzmacnia śledzionę i nerki
Fasola zielona	neutralna	słodki	wzmacnia *qi* i krew
Fasola zielona (strączkowa)	neutralna	słodki	odbudowuje krew i *qi*
Figa (świeża)	neutralna do ogrzewającej	słodki	wzmacnia środkowy ogrzewacz, nawilża
G			
Gałka muszkatołowa	ogrzewająca	ostry	ściągające, rozprasza zimną wilgoć
Gęś	neutralna	słodki	odbudowuje *qi* śledziony
Ghee	neutralna	słodki, tłusty	wzmacnia krew i *qi*, nawilża
Gorczyca (przetworzona)	ogrzewająca	ostry, gorzki	stymuluje trawienie, lipolizę (trawienie tłuszczów)
Gorczyca, nasiona	ogrzewająca	ostry	rozprasza zimną wilgoć
Goździk	ogrzewająca	ostry	rozprasza zimną wilgoć
Grejpfrut	ochładzająca do zimnej	słodki, kwaśny	gasi pragnienie, zsyła w dół *qi*
Groch zwyczajny (groszek zielony)	neutralna do lekko chłodnej	słodki	wzmacnia śledzionę
Groch żółty	neutralna	słodki	wzmacnia śledzionę

Gruszka	ochładzająca	słodka, lekko kwaśna	ochładza gorąco żołądka
Gryka	ciepła	słodki, lekko gorzki	wzmacnia śledzionę, rozrzedza śluz
H			
Herbata czarna	neutralna	gorzki	stymuluje pracę żołądka i jelit
Herbata zielona	ochładzająca	gorzki	ochładza gorąco i odżywia *yin* wątroby
Homar	neutralna do ogrzewającej	słodki, lekko słony	wzmacnia *qi* nerek i *yang* nerek
I			
Imbir	ogrzewająca do gorącej	ostry, lekko słodki	rozrzedza zimny śluz
Indyk	ogrzewająca	słodki	wzmacnia *qi* i *yang*
J			
Jabłko	neutralna do ochładzającej	słodki, lekko kwaśny	przeciwbiegunkowe
Jagnięcina	ogrzewająca do gorącej	słodka, lekko gorzka	wzmacnia *yang* nerek i śledziony
Jagoda	ochładzająca	słodki, kwaśny	ściągające, hamuje biegunkę
Jajko kurze	neutralna	słodki	odżywia krew i *yin*
Jałowiec, jagody	ogrzewająca	lekko ostry, gorzki	moczopędne
Jarmuż	neutralna do ogrzewającej	ostry, słodki	harmonizuje żołądek i śledzionę
Jaśmin, kwiaty	ogrzewająca	ostry, lekko słodki	wzmacnia dolny ogrzewacz
Jeżyna	ochładzająca	słodki, kwaśny	ściągające, tworzy płyny ciała i krew
Jęczmień	ochładzająca	słodki, lekko słony	rozprasza gorąco
Jogurt	ochładzająca do zimnej	słodki, kwaśny	odżywia *yin*, ochładza jelita

K			
Kaczka	neutralna do ochładzającej	słodki, lekko gorzki	odbudowuje *qi*, krew i *yin*
Kakao	neutralna	gorzki, słodki	wzmacniające, stymulujące
Kalafior	neutralna do chłodnej	słodki, lekko gorzki	ochładza gorąco płuc, żołądka
Kalarepa	neutralna	ostry, słodki	wzmacnia wątrobę, pęcherzyk żółciowy i nerki
Kapusta czerwona	neutralna do ogrzewającej	ostry, słodki	harmonizuje śledzionę, żołądek, krew
Kapusta kiszona	ochładzająca	kwaśny	usuwa gorąco z jelita i żołądka
Kapusta pekińska (napa)	neutralna do ochładzającej	słodki	ochładza gorąco, działa moczopędnie
Kapusta zielona (głowiasta)	neutralna do ogrzewającej	ostry, słodki	harmonizuje żołądek i śledzionę
Karczoch	ochładzająca	gorzki, lekko słodki	ochładza gorąco wątroby
Kardamon	ogrzewająca	ostry, lekko gorzki	stymuluje trawienie
Karp	neutralna	słodki, lekko słony	odbudowuje *qi* i krew
Kasztan	ogrzewająca	słodki	wzmacnia śledzionę i nerki
Kawa	ogrzewająca	gorzki	wzmacnia *yang* serca
Kawa zbożowa (z prażonego jęczmienia, orkiszu, korzenia cykorii, fig, żołędzi itd.)	neutralna	gorzki	stymuluje pracę żołądka, wątroby i pęcherzyka żółciowego
Kawior	zimna	słony	uzupełnia *yin* nerek
Kiwi	zimna	słodki, kwaśny	ochładza gorąco

Kminek, nasiona	ogrzewająca	ostry, słodki	stymuluje trawienie
Kokos	ochładzająca	słodki	oczyszcza gorąco
Kolendra	neutralna do ochładzającej	gorzki, ostry	stymuluje trawienie
Koniczyna czerwona	neutralna do ochładzającej	lekko gorzki, łagodny (bez smaku)	usuwa toksyny, gorącą wilgoć
Koper (bulwa)	ogrzewająca	słodki, ostry	równoważy *qi*, harmonizuje środkowy ogrzewacz
Koper ogrodowy	ogrzewająca	ostry, lekko gorzki	stymuluje apetyt
Koper, nasiona	ogrzewająca	ostry, słodki	stymulują trawienie
Kozieradka, nasiona	ogrzewająca	bardzo gorzki, ostry	rozrzedzają śluz, wzmacniają
Koźlina	ogrzewająca	słodki	wzmacnia *yang* śledziony i *yang* nerek
Krab (słodkowodny)	zimna	słodki	odżywia *yin*
Krewetka	ogrzewająca	słodki, lekko słony	odżywia *yin*
Królik	neutralna do ochładzającej	słodki	ochładza krew
Królik dziki	neutralna do ochładzającej	słodki	odbudowuje *qi* śledziony
Kukurydza	neutralna do ogrzewającej	słodki	odbudowuje *qi* i krew
Kukurydza, znamiona	ochładzająca	lekko słodki	ściągające, oczyszczają gorącą wilgoć
Kumin	ogrzewająca	ostry, słodki	stymuluje trawienie, ogrzewa środkowy ogrzewacz
Kurczak	ogrzewająca	słodki	odbudowuje krew i *qi*
Kurkuma	ogrzewająca	gorzki, ostry	osusza zimny śluz
Kwas chlebowy	ochładzająca	kwaśny	chroni płyny ciała

L			
Lawenda	ochładzająca	lekko gorzka, ostra	uspokajające, przeciwbólowe
Len, kwiaty	neutralna do ochładzającej	słodki, lekko ostry	rozpraszają gorący wiatr, uspokajają
Len, nasiona (siemię lniane)	ogrzewająca	słodki, łagodny (bez smaku)	chronią błony śluzowe
Lepiężnik, korzeń	ogrzewająca	lekko ostry, gorzki	rozrzedza zimny śluz
Liczi	neutralna do ogrzewającej	słodki, kwaśny	odbudowuje *qi* i krew
Likier	gorąca	ostry, gorzki, słodki	rozprasza wewnętrzne zimno
Liść laurowy	ogrzewająca	ostry, gorzki	stymuluje trawienie
Lubczyk	ochładzająca	gorzki, ostry	stymuluje trawienie
Lukrecja	neutralna	bardzo słodki, lekko gorzki	stymuluje trawienie
Ł			
Łosoś	ochładzająca	słodki, lekko słony, tłusty	odbudowuje *qi* i krew
M			
Majeranek	neutralna	gorzki, ostry	ściągające, ułatwia trawienie
Malina	ochładzająca	słodki, lekko kwaśny	przeczyszczające, moczopędne
Malina, liście	ochładzająca	lekko gorzki	ściągające, rozpraszają gorącą wilgoć
Mandarynka	ochładzająca	słodki, kwaśny	ochładza gorąco, uzupełnia płyny ciała
Mango	ochładzająca	słodki, kwaśny	buduje płyny ciała i krew
Marchew	neutralna	słodki	wzmacnia środkowy ogrzewacz

Margaryna	neutralna	słodki, tłusty	nawilża
Masło	neutralna do chłodnej	słodki, tłusty	odbudowuje krew, *qi*, nawilża
Masło z orzechów ziemnych	neutralna	słodki, tłusty	nawilża
Maślanka	ochładzająca	słodki	nawilża, ochładza gorąco
Mąka pszenna	neutralna do ogrzewającej	słodki	nawilża, wzbogaca *yin*
Mech irlandzki (karagen; wodorost)	ochładzająca	lekko słodki, słony, mdły	odżywia *yin*, ochładza gorąco krwi
Mech islandzki (lichen)	ochładzająca	gorzki, lekko słodki	odżywia *yin*, łagodzi kaszel
Melon	ochładzająca	słodki	ochładza gorąco
Męczennica, owoc	ochładzająca	lekko gorzka, bez smaku	uspokaja, odżywia *yin* serca
Mięta pieprzowa	ochładzająca	ostry, lekko słodki	zsyła w dół gorąco, rozrzedza śluz
Migdały	neutralna	słodki, lekko gorzki	nawilżają płuca
Miód	neutralna	słodki	odbudowuje *qi* i krew
Mirabelka (mała żółta śliwka)	ochładzająca	słodki, kwaśny	ochładza gorąco
Miso	neutralna do ochładzającej	słony, lekko kwaśny	stymuluje trawienie
Mleko kozie	neutralna do ogrzewającej	słodki	wzmacnia *yang* śledziony i *yang* nerek
Mleko krowie	neutralna do ochładzającej	słodki	nawilża, ochładza
Mleko owcze	neutralna do ogrzewającej	słodki	nawilża, ogrzewa
Mniszek lekarski	ochładzająca do zimnej	gorzki	ochładza gorąco wątroby

Morela	neutralna do ogrzewającej	słodki, kwaśny	uzupełnia płyny ciała
N			
Nagietek	neutralna	gorzki, słodki, słony, ostry	usuwa gorąco i toksyny
Napoje bezalkoholowe, gazowane (sztuczne)	ochładzająca do zimnej	bardzo słodki	osłabiają środkowy ogrzewacz
Nawłoć	ochładzająca	gorzki	ściągające, usuwa gorącą wilgoć z pęcherza moczowego
O			
Ocet winny	ogrzewająca	kwaśny	nasila cyrkulację, stymuluje wytwarzanie soków trawiennych
Ocet z cydru	neutralna	kwaśny, lekko ostry	wzmaga apetyt
Ocet z sherry	ogrzewająca	kwaśny	porusza *qi*, wzmaga apetyt
Ocet z wina czerwonego	ogrzewająca	kwaśny	stymuluje apetyt
Ogórecznik	ochładzająca do zimnej	gorzki, lekko słodki, słony	nawilża, przeciwzapalnie
Ogórek	zimna	słodki, lekko gorzki	ochładza gorąco, działa moczopędnie
Okoń	neutralna	słodki, lekko słony	wzmacnia *qi* i krew
Olej arachidowy	neutralna	słodki, tłusty	nawilża
Olej kokosowy	ochładzająca	słodki, tłusty	nawilża
Olej rzepakowy	ogrzewająca	słodki, tłusty	nawilża, przeczyszcza
Olej sezamowy	neutralna do ochładzającej	słodki, tłusty	nawilża skórę i jelita

Olej słonecznikowy	neutralna do ochładzającej	słodki, tłusty	nawilża, odżywia *yin*
Olej sojowy	neutralna do ogrzewającej	słodki, tłusty	nawilża, przeczyszcza
Olej z orzechów włoskich	ogrzewająca	słodki, tłusty	wzmacnia *yang* nerek
Olej z zarodków pszenicy	ochładzająca	słodki, tłusty	odżywia *yin* nerek
Oliwa z oliwek	ochładzająca	słodki, tłusty	nawilżające, przeciwzapalne
Omułek (małża)	ogrzewająca	słony	wzmacnia *qi* i *yang* wątroby i nerek
Oregano	neutralna	lekko ostry, gorzki	stymuluje trawienie
Orkisz	neutralna do ogrzewającej	słodki	wzmacnia *qi* śledziony
Orkisz zielony (suszone, niedojrzałe ziarno orkiszu)	ochładzająca	słodki, lekko kwaśny	ochładza gorąco wątroby
Orzech laskowy	neutralna do ogrzewającej	słodki, tłusty	wzmacnia śledzionę i nerki
Orzech nerkowca	neutralna	słodki, tłusty	wzmacnia żołądek i jelita
Orzech włoski	ogrzewająca	słodki, gorzki, tłusty	wzmacnia nerki i płuca
Orzech ziemny	neutralna do ogrzewającej	słodki, tłusty	nawilża płuca
Oskomian pospolity (karambola)	neutralna do zimnej	słodki, kwaśny	ochładza gorąco
Ostropest plamisty	ogrzewająca	ostry, gorzki	wzmacnia wątrobę i pęcherzyk żółciowy
Ostrygi	neutralna do ochładzającej	słodki, słony	wzmacniają wątrobę, nerki, krew i *yin*
Ośmiornica (kałamarnica)	neutralna do ochładzającej	słodki, słony	odbudowuje *qi*, krew i *yin*

Otręby pszenne	ochładzająca	słodki	wzmacniają środkowy ogrzewacz
Owies	neutralna do ogrzewającej	słodki, lekko gorzki	wzmacnia nerwy i *qi*
P			
Papaja	neutralna	słodka, lekko gorzka	równoważy *qi* żołądka
Papryka chili	gorąca	ostry	rozprasza zimno
Papryka łagodna	ogrzewająca	gorzka, lekko słodka	stymuluje trawienie
Papryka pomarańczowa i czerwona	neutralna	słodki, lekko ostry, gorzki	wzmacnia środkowy ogrzewacz
Papryka różowa (węgierska, przyprawa)	ogrzewająca	gorzki, ostry	rozprasza zimną wilgoć
Papryka słodka, zielona	ochładzająca	lekko ostry, gorzki	porusza *qi* i krew
Pasternak	neutralna do ogrzewającej	słodka, gorzka, ostra	harmonizuje żołądek, jelita, płuca
Pieczarka dwuzarodnikowa lub grzyb crimini/portobella	ochładzająca	słodki	ochładza krew i usuwa gorąco
Pieprz biały (całkowicie dojrzały; przyprawa)	ogrzewająca do gorącej	bardzo ostry	wzmacnia *yang*, rozprasza zimno
Pieprz cayenne	gorąca	bardzo ostry	rozprasza zimno
Pieprz czarny (dojrzały; przyprawa)	ogrzewająca do gorącej	bardzo ostry	wzbogaca *yang*, rozprasza zimno
Pieprz zielony (niedojrzały; przyprawa)	ogrzewająca	ostry	wzmacnia *yang*, stymuluje przepływ *qi*
Pierwiosnek	neutralna	lekko słodki, ostry	uśmierza ból, reumatyzm/zapalenie

			stawów
Pietruszka, korzeń	neutralna	słodka, łagodna (bez smaku), lekko ostra	moczopędne, uzupełnia *yin* nerek
Pietruszka, natka	ogrzewająca	lekko ostra, gorzka	stymuluje trawienie, moczopędne
Pigwa	neutralna do ochładzającej	lekko gorzki	wzmacnia jelita
Pistacja	neutralna	słodki, lekko gorzki	nawilża płuca i skórę
Piwo	ochładzająca do zimnej	gorzki, słodki	ochładza gorąco wątroby
Pokrzywa	ochładzająca	gorzki, ostry, lekko słony	harmonizuje krew, moczopędne
Pomarańcza	ochładzająca do zimnej	słodki, kwaśny	odbudowuje płyny ciała
Pomarańcza, kwiat	neutralna	gorzki, słodki, lekko ostry	uspokaja, remedium na bezsenność
Pomidor	ochładzająca do zimnej	słodki, kwaśny	wzmacnia wątrobę i *yin*
Por	ogrzewająca	ostra, słodka	porusza *qi*, ogrzewa środkowy ogrzewacz
Por chiński (szczypiorek czosnku)	ogrzewająca	ostry	porusza *qi*, wzmacnia środkowy ogrzewacz
Porzeczka czerwona	ochładzająca	słodki, kwaśny	ściągające, tworzy płyny ciała i krew
Prawoślaz	ochładzająca	lekko gorzki, słony, lekko ostry	rozrzedza śluz, zmiękcza
Proso	neutralna do ogrzewającej	słodki, lekko gorzki	wzmacnia *qi* i ochładza gorąco
Przepiórka	neutralna	słodki	wzmacnia *qi* środkowego ogrzewacza

Przywrotnik	ochładzająca do zimnej	lekko gorzka	ściągające, ochładza gorąco krwi
Pstrąg	neutralna do ogrzewającej	słodki	wzmacnia środkowy ogrzewacz
Produkty	Natura termiczna	Smak	Działanie
Pszenica, zarodki	ochładzająca do zimnej	słodki, lekko ostry	ochładza gorąco wątroby
Pyłek pszczeli	neutralna	słodko-ostry, gorzki	wzmacnia serce
R			
Rabarbar	zimna	kwaśny	ściągające, harmonizuje jelita
Rabarbar, korzeń	zimna	gorzki	ściągające dla jelit, rozrzedza zatwardzenia
Rak	zimna	słodki	odżywia *yin*
Rekin	neutralna	słodki, lekko słony	odbudowuje *qi*, krew i *yin*
Rozmaryn	ogrzewająca	gorzki, ostry	stymuluje trawienie, przeciwskurczowe
Rukiew wodna	neutralna	ostry, lekko gorzki	wzmaga trawienie
Rumianek	neutralna	lekko gorzki, słodki	harmonizuje trawienie
Ryż	neutralna do ogrzewającej	słodki	odbudowuje *qi*, wzmacnia środkowy ogrzewacz
Rzeżucha ogrodowa	ochładzająca	ostry	równoważy *qi* i krew
Rzodkiew	ochładzająca	ostry	rozrzedza stagnację krwi, usuwa gorąco krwi
Rzodkiew zwyczajna lub daikon (surowa)	neutralna do chłodnej	ostry	rozrzedza śluz w płucach, żołądku

S			
Salsefia	ochładzająca	słodki, lekko gorzki	harmonizuje i ochładza krew
Sałata (np. maślana i podobne rodzaje)	ochładzająca do zimnej	słodki, lekko gorzki	ochładza gorąco
Sardynka	neutralna	słodki, lekko słony	odbudowuje *qi* i krew
Seler naciowy	ochładzająca	lekko słony i gorzki	ochładza gorąco żołądka i wątroby, rozluźnia stagnację *qi*
Seler, korzeń	ochładzająca	słodki, lekko gorzki	ochładza gorąco żołądka i gorąco wątroby
Ser śmietankowy	ochładzająca	słodki	nawilża, ochładza gorąco
Ser z mleka koziego	ogrzewająca	ostry, słony, umiarkowanie słodki	ogrzewa
Ser z mleka krowiego	neutralna do ogrzewającej	słodki, kwaśny	nawilża, ogrzewa
Ser z mleka owczego	ogrzewająca	ostry, słony, umiarkowanie słodki	ogrzewa
Serca endywii belgijskiej	ochładzająca	gorzki, słodki	ochładzają gorąco wątroby
Serdecznik	ochładzająca	gorzki, lekko ostry	wzmacnia *qi* serca, rozprasza gorąco
Serek wiejski	ochładzająca do zimnej	słodki, lekko kwaśny	nawilża
Sezam biały	ochładzająca	słodki, tłusty	odbudowuje krew i płyny ciała
Sezam czarny	neutralna	słodki, tłusty	wzmacnia wątrobę i nerki
Skórka pomarańczy gorzkiej	neutralna do ochładzającej	gorzki, lekko ostry, lekko	stymuluje trawienie

		słodki	
Skrzyp	zimna	lekko gorzki, łagodny (bez smaku)	ściągające, usuwa gorąco, osusza wilgoć
Słonecznik, nasiona	neutralna	słodki, tłusty	odżywia *yin*, nawilża
Soczewica czerwona	neutralna do ogrzewającej	słodki	wzmacnia *qi* nerek i serca
Soczewica zielona	neutralna	słodki	odbudowuje *qi* i krew
Soja czarna	neutralna	słodki	wzmacnia śledzionę i nerki
Soja zielona	neutralna do zimnej	słodki	rozprasza gorąco
Soja żółta	neutralna do ochładzającej	lekko słodki	rozprasza gorąco
Sól	ochładzająca	słony	przeciwzapalne, zmiękcza
Szafran	neutralna do ochładzającej	słodki, gorzki, ostry	równoważy wątrobę, śledzionę
Szałwia	ogrzewająca, lekko gorąca	gorzki, ostry	usuwa zimny śluz
Szczaw	ochładzająca	kwaśny	moczopędne, ochładza gorąco
Szczawik zajęczy (koniczyna, *oxalis acetosella*)	ochładzająca	kwaśny	ochładza gorąco krwi
Szczypior	ogrzewająca	ostry, lekko gorzki	stymuluje trawienie
Sznaps (alkohol wysokoprocentowy)	gorąca	ostry, gorzki, słodki	usuwa wewnętrzne zimno
Szparagi	ochładzająca	słodki, gorzki	odżywia *yin* płuc, nerek
Szpik kostny	neutralna do ogrzewającej	słodki, tłusty	nawilża, uzupełnia
Szpinak	ochładzająca	słodki, lekko gorzki	ochładza wątrobę i krew
Ś			

Śledź	neutralna, ochładzająca	słodki, lekko słony	odbudowuje krew i *qi*
Ślimak morski (muszla)	neutralna	słodki, słony	odbudowuje *qi* i *yang* wątroby oraz *qi* i *yang* nerek
Śliwka	neutralna do ogrzewającej	słodki, kwaśny	ochładza gorąco wątroby
Śmietana kwaśna	neutralna do ochładzającej	kwaśny, słodki	odżywia *yin*
Śmietanka	neutralna	słodki, tłusty	wzmacnia *qi* i krew, nawilża
T			
Tarnina	ochładzająca	kwaśny	ściągające, równoważy jelita
Tasznik pospolity	ochładzająca	lekko gorzki	ściągające, odbudowuje krew, oczyszcza gorąco
Tofu	neutralna	słodki	usuwa gorąco, nawilża
Truskawka	ochładzająca	słodki, kwaśny	tworzy płyny ciała i krew
Trybula	ochładzająca do neutralnej	gorzki, lekko słodki	ochładza gorąco krwi
Tuńczyk	neutralna do ogrzewającej	słodki, lekko słony	odbudowuje *qi* i krew
Tymianek	ogrzewająca	gorzki, ostry	mocno wysuszające, stymuluje
W			
Waleriana	neutralna do ochładzającej	gorzki, lekko słodki	wzmacnia *qi* serca, rozluźnia
Wanilia	ogrzewająca	słodki	łagodnie stymuluje pracę śledziony i trzustki
Werbena	neutralna do ochładzającej	gorzki, lekko ostry	rozprasza gorący wiatr
Węgorz	ogrzewająca	słodki, tłusty	odbudowuje *qi* i krew

Wieprzowina	ochładzająca	słodki, tłusty	odżywia krew i *yin*
Wino białe	ochładzająca	kwaśny, słodki	odżywia *yin*
Wino czerwone	ogrzewająca	gorzki, ostry, słodki	wzmacnia *yang*
Winogrono	neutralna do ogrzewającej	słodki	odbudowuje krew i *qi*
Woda mineralna	neutralna, ochładzająca do zimnej	słony, łagodny (bez smaku)	odżywia *yin* (nerki)
Wodorosty	ochładzająca do zimnej	słony, lekko słodki	ochładzają gorąco krwi
Wołowina	neutralna	słodki	odbudowuje *qi* i krew
Z			
Ziemniak	neutralna	słodki	wzmacnia śledzionę, odbudowuje *qi* i leczy stan zapalny
Ziemniak słodki	neutralna do ogrzewającej	słodki	wzmacnia środkowy ogrzewacz, *qi* i krew
Ż			
Żurawina	ochładzająca do neutralnej	słodki, kwaśny	wzmaga apetyt
Żyto	neutralna do ogrzewającej	słodki, lekko gorzki	odbudowuje i wzmacnia *qi*

7. Słowniczek

Angielska i chińska terminologia użyta w tej książce opiera się na *A Practical Dictionary of Chinese Medicine* (Praktyczny Słownik Medycyny Chińskiej) autorstwa Nigela Wisemana i Feng Ye (Paradigm Publications, 1998, wydanie drugie). Słowniczek ten zawiera wybrane, najczęściej stosowane w niniejszej książce terminy oraz ich chińskie odpowiedniki, tak jak to przedstawili Nigel Wiseman i Feng Ye.

Terminy polskie	**Terminy chińskie**
Brak transformacji pożywienia	*wan gu bu hua*
Cykl ograniczający	*xiang ke*
Cykl przytłaczający	*xiang cheng*
Cykl *sheng* (wznoszący)	*sheng cycle*
Cykl stwarzający (synonim: cykl odżywczy)	*xiang sheng*
Cykl zbuntowany	*xiang wu*
Czyste (jedzenie lub płyn)	*qing*
Dolny ogrzewacz	*xia jiao*
Duch	*shen*
Duch i nerki („nerki przechowują umysł/ducha/siłę woli”)	*shen*
Aspekt cielesny związany z płucami	*po*
Aspekt duchowy związany z wątrobą	*hun*
Esencja (synonim: *qi* esencjonalne) Wrodzone *jing* konstytucjonalne i nabyte *jing* konstytucjonalne	*jing*
Gu qi (synonim: *qi* kości lub *qi* z pożywienia)	*gu qi*
Jing (Wrodzona esencja - *jing*)	*jing*

*Jing w*rodzone (konstytucjonalne) (synonim: prenatalne, dziedziczne *jing*)	*xian tian zhi jing*
Meridiany cudowne	*qi jing ba mai*
Mętne (w odniesieniu do jedzenia i płynów)	*zhuo*
Mniejsze *yang*	*shao yang*
Nabyta konstytucja *jing*	*hou tian zhi jing*
Naczynie kontrolujące (meridian poczęcia – CV)	*ren mai*
Naczynie zarządzające (meridian zarządzający – GV)	*du mai*
Nadmiar (→ niedobór)	*shi*
Nadmiar gorąca	*shi re*
Nalot języka	*she tai*
Narządy pełne i puste	*zang fu*
Narządy puste	*fu*
Niedobór (i nadmiar) Termin „niedobór” pochodzi od chińskiego *xu* (opróżniony, pusty, brakujący, słaby). Jest przeciwieństwem „nadmiaru”, który pochodzi od chińskiego *shi*. NIedobór i nadmiar mogą występować w różnym nasileniu, od niewielkiego do całkowitego. W terminologii zachodniej niedobór może być postrzegany jako deficyt lub brak. Jednakże niedobór i nadmiar nie należą do kategorii objawów, braku lub przesytów, ale do konstytucjonalnych braków równowagi dostrzegalnych w typologicznym charakterze ciała (Manaka). Niedobór odnosi się do osłabienia *qi* prawidłowego (*zheng qi*), sił, które utrzymują ciało w zdrowiu i zwalczają choroby. Nadmiar oznacza siłę demonicznego *qi* (*xie qi*) lub nagromadzenie takich czynników fizjologicznych w ciele, jak śluz-katar, woda-wilgoć, zastój krwi i zastałe *qi* (Wiseman).	*xu* (oraz *shi*)
Ogień płonący w górę	*huo shang yan*

Pięć przemian	*wu xing*
Pięć serc lub gorących obszarów (podeszwy stóp, wewnętrzne części dłoni, za mostkiem)	*wu yi*
Pięć smaków (ostry, kwaśny, słodki, gorzki, słony)	*wu wei*
Pięć szkodliwych wpływów	*wu bi*
Pięć umysłów	*wu shi*
Płyny Element przejrzysty, jasny, rzadki; krąży głównie na powierzchni ciała; utrzymuje w nawilżeniu skórę, włosy, uszy, oczy, usta, nos, genitalia oraz inne otwory narządów zmysłów i mięśnie.	*jin*
Płyny ciała Zobacz też: humory, płyny (za Wisemanem/Feng: *jin* są rzadszymi płynami, a *ye* gęstszymi, mętnymi). Oba te aspekty płynów ciała są również częściowo odpowiedzialne za jakość i ilość krwi.	*jin ye*
Płyny ciała (humor) *jin* esencja, płyny ciała; krew, płyny, krew, humor	*jin ye*
Płyny ciała (humor) *ye* Element mętny, ciężki, gęsty; nawilża i odżywia mózg, szpik kostny i naoliwia stawy. Pot. wydzielina z nosa, łzy, ślina, plwocina.	*ye*
Potrójny ogrzewacz: jeden z sześciu narządów pustych (właściwie: systemów – przyp. tłum.), zawierający górny, środkowy i dolny ogrzewacz	*san jiao*
Poty nocne (synonim: złodziejskie poty)	*dao han*
Puls	*mai*
Qi kanałów (synonim: *qi* esencjonalne lub *qi* naczyń)	*jing qi*
Qi konstrukcyjne	*yin qi*
Qi obronne	*wei qi*
Qi płynące w przeciwnym kierunku	*qi ni*
Qi prawdziwe	*zhen qi*

Qi przepływające odwrotnie (synonim: zbuntowane, odwrotne)	*qi ni*
Qi przodków (synonim: *qi* powietrza lub *qi* nagromadzone)	*zong qi*
Qi środka	*zhong qi*
Qi właściwe lub *qi* prawidłowe	*zheng qi*
Qi zbuntowane	*qi ou*
Qi źródłowe	*yuan qi*
Qi, niedobór	*qi xu*
Qi, stagnacja	*qi zhi*
Qi: witalna siła życiowa (Siła życiowa - *qi*)	*qi*
Rozpieranie (synonim: dla rozpierania w jamie brzusznej)	*gu zhang*
Suchość	*zao*
Szkodliwy wpływ gorąca	*re bi*
Szkodliwy wpływ wiatru	*feng bi*
Szkodliwy wpływ wilgoci	*shi bi*
Szkodliwy wpływ zimna	*han bi*
Ścięgna	*jin*
Środkowy ogrzewacz (→ potrójny ogrzewacz)	*zhong jiao*
Umysł, siła woli	*zhi*
Unosić (*qi*), unoszące (przymiotnik): wznosić lub powodować wznoszenie	*sheng*
Uzupełnienie: zwiększyć ilość lub wzmocnić *yin*, *yang* lub *qi*	*bu*
Większe *yang*	*tai yang*
Yang (Terapeutyczne zasady TMCh)	*yang*
Yang, jasne	*yang ming*
Yang, niedobór	*yang xu*
Yin (Terapeutyczne zasady TMCh)	*yin*

Yin powracające	*jue yin*
Yin wzbogacające/uzupełniające	*zi yin*
Yin, niedobór	*yin xu*
Zsyłać (czasownik), zsyłające (przymiotnik): opadać lub powodować opadanie	*jiang*
Żołądek, gorąco	*wei re*
Żołądek, ogień	*wei huo*
Żołądek, niedobór *yin*	*wei yin xu*

8. Dodatki

Dalsza lektura

Dalsza lektura

Dai Y.-F., Liu C.-J., *Fruit as Medicine*, The Ram Skull Press, Kuranda 1986.

Enquin Z. et al., *Chinese Medicated Diet*, Publishing House of Shanghai College, Shanghai 1988.

Flaws B., *The Book of Jook*, Blue Poppy Press, Boulder 1995.

Flaws B., *Chinese Medicinal Wines & Elixirs*, Blue Poppy Press, Boulder 1994.

Flaws B., Wolfe H., *Prince Wen Hui's Cook*, Paradigm, Brookline/MA 1983.

Haas E., *Staying healthy with the seasons*, Celestial Arts, California 1981.

Hecker U. et al., *Color Atlas of Acupuncture*, Georg Thieme Verlag, Stuttgart 2002.

Hecker U. et al., *Lehrbuch und Repetitorium Akupunktur*, 2. Auflage, Hippokrates Verlag, Stuttgart 2002.

Higdon J., *An Evidence-Based Approach to Vitamins and Minerals*, Thieme New York, New York 2003.

Huan Z.Y., Rose K., *Who Can Ride the Dragon*, Paradigm Publications, Brookline, Massachusetts 1999.

Huang Di Nei Jing, *The Yellow Emperor's Classic of Medicine*, Beijing Foreign Language Press, Beijing 1986.

Jing-Feng C., *Eating your Way to Health*, Foreign Language Press, Beijing 1988.

Kaptchuk T., *The Web That Has No Weaver*, 2nd edition, McGraw-Hill, Columbus, Ohio 2000.

Kasper H., *Ernährungsmedizin und Diätetik*, Urban & Fischer, München 2000.

Kirschbaum B., *Atlas of Chinese Tongue Diagnosis*, Eastland Press, Vista, California 2000.

Liu J., Peck G. (eds.), *Chinese Dietary Therapy*, Churchill-Livingstone, Edinburgh 1995.

Lu H.C., *Chinese Foods for Longevity*, Sterling, New York 1990.

Lu H. C., *Chinese System of Food Cures*, Sterling, New York 1986.

Maciocia G., *Foundations of Chinese Medicine: A Comprehensive Text for Acupunturists and Herbalists*, Churchill Livingstone, London 1989.

Maciocia G., *The Practice of Chinese Medicine*, Churchill Livingstone, London 1994.

Nan Jing Jiao Shi, *Classic of Difficulties*, ed. by Nanjing College of Traditional Chinese Medicine. Reprint/Revised edition, Peoples Health Publishing House, Beijing 1979.

O'Connor J., Bensky D., *Acupuncture – A Comprehensive Text*, Eastland Press, Seattle 1981.

Pitchford P., *Healing with Whole Food*, North Atlantic Books, Berkeley 1993.

Shen Jia-Lin et al, *Zhounguo shiliao xue* (*Chinesische Diätetik*), Shanghai 1987.

Shi Dian-Hang, *Zhongyi shiliao yingyang xue*, Beijing 1988.

Sun Simiao, Qi*an Jin Fang (Valuable Prescriptions Worth a Thousand Gold Pieces for Emergencies)*, Beijing 1955, Repring 1992

Unschuld P., *Huang Di Nei Jing Su Wen: Nature, Knowledge, Imagery in an Ancient Chinese Medical Text*, University of California Press, Berkeley, California 2003.

Unschuld P., *Chinese Medicine.*,Paradigm Publications, Brookline, Massachusetts 1998.

Wiseman N., Feng Y., *A Practical Dictionary of Chinese Medicine*, 2nd edition Paradigm Publications, Brookline, Massachusetts 1998.

Yang Ji-Zhou, *Compendium of Acupuncture (Zhen Jiu Da Cheng)*, Reprint, Peoples Health Publishing House, Beijing 1980.

Yang, Shou-Zhong, Ki Jian-yong, *Li Dongyuan's Treatise on the Spleen & Stomach*, Blue Poppy Press, Boulder 1993.

Zhang Zhongjing (Shang Han Lun), *Discussion on Cold-induced Diseases*, reprint ed. by Nanijing College of Traditional Chinese Medicine, Shanghanlun Research Group Shanghai Scientific Publishing House, Shanghai 1980.

Zimmermann M., *Burgerstein's Handbook of Nutrition*, Georg Thieme Verlag, Stuttgart 2002.

Zimmermann M., *Pocket Guide to Micronutrients in Health and Disease*, Georg Thieme Verlag Stuttgart 2001.

KANON MEDYCYNY CHIŃSKIEJ ŻÓŁTEGO CESARZA

Maoshing Ni

Kanon medycyny chińskiej Żółtego Cesarza to najstarsze w dziejach ludzkości klasyczne dzieło medyczne spisywane już od IV w. p.n.e. Tak jak Hipokrates z Kos uważany jest za ojca medycyny europejskiej, tak Huang Di, zwany Żółtym Cesarzem, uznawany jest za prekursora medycyny Wschodu.

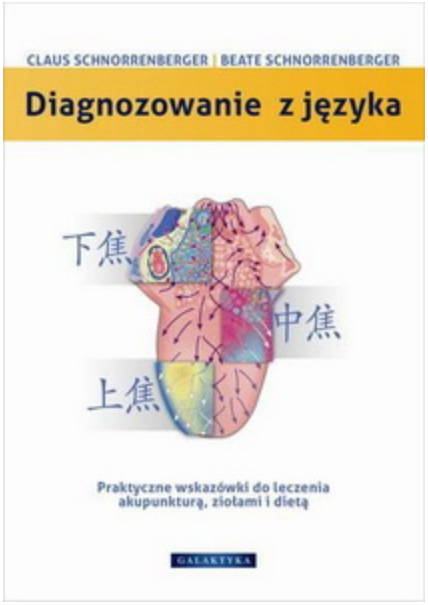
Ten system medyczny to nie tylko wiedza o długowieczności osiąganej dzięki precyzyjnej diagnostyce czy znajomości działania pokarmów i ziół, lecz także pojmowanie tego, jak odnaleźć harmonię we własnym wnętrzu i jedność z tym, co nas otacza. Ta pradawna, unikatowa wiedza medyczna określa współczucie jako najważniejszy składnik niesienia pomocy choremu. W ten

sposób staje się bliska współczesnej filozofii chrześcijańskiej i wytycza kierunek medycynie Zachodu.

Złożoności zjawisk zachodzących w organizmie ludzkim i jego relacji z otaczającym światem nie jest jednak w stanie zgłębić żaden system medyczny – ani wschodni, ani zachodni – bo nie wszystko zależy od człowieka. Dlatego całą mądrość zawartą w tej książce należy przyjąć z pokorą i świadomością ograniczeń ludzkich możliwości.

dr n. med. Wiesława Stopińska, lekarz pediatra, specjalista medycyny ogólnej autorka książki Medycyna między Wschodem a Zachodem

DIAGNOZOWANIE Z JĘZYKA
Praktyczne wskazówki do leczenia akupunkturą, ziołami i dietą
Claus Schnorrenberger, Beate Schnorrenberger



Diagnozowanie z języka to pierwsze tak obszerne i bogato ilustrowane wprowadzenie w tę ważną dziedzinę medycyny chińskiej. Podręcznik jest cenną pomocą w nauce rozpoznawania stanu energetycznego organizmu na podstawie wyglądu języka i zawiera wskazówki dotyczące strategii leczenia ziołami, akupunkturą i dietą.

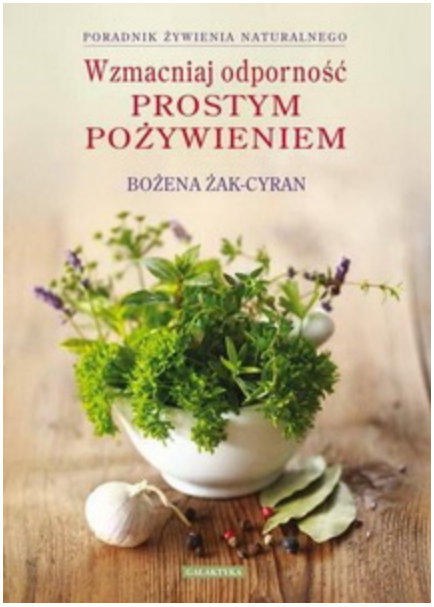
Dzięki tej książce adepci medycyny chińskiej pogłębią swoją wiedzę zawodową, lekarze medycyny zachodniej poznają istotę najstarszego systemu medycznego na świecie, a dla innych czytelników będzie ona inspiracją do refleksji nad holistycznym podejściem do człowieka i źródłem praktycznych informacji dotyczących wpływu

żywienia na zdrowie. To ciekawa i godna uwagi lektura. Polecam!

Agnieszka Krzemińska, specjalista medycyny chińskiej, doradca żywieniowy, wykładowca, tłumacz

WZMACNIAJ ODPORNOŚĆ PROSTYM POŻYWIENIEM

Bożena Żak-Cyran



Wszyscy chcemy być zdrowi i mieć dobrą kondycję. Niestety często zapominamy, że nasze organizmy nie potrzebują garści tabletek, bo potrafią bronić się same przed różnymi chorobami. Ważne jest, żebyśmy nauczyli się dbać o nasz układ odpornościowy, zmieniając nawyki żywieniowe i zachowując harmonię pomiędzy ciałem a duchem.

I wcale nie chodzi o żadną rewolucję czy dietę cud! A jedynie o świadomy sposób odżywiania i o zastąpienie produktów wysokoprzetworzonych naturalnymi, jedzenie sezonowych warzyw i owoców czy o rezygnację z białej mąki na rzecz mąki z pełnego przemiału. Już tak niewielkie zmiany wystarczą, aby poprawić odporność, odciążyć serce, a także zmniejszyć ryzyko zachorowania na cukrzycę i inne

choroby cywilizacyjne. Jak mawiają specjaliści: domowe posiłki to klucz do zdrowia. Ta książka pomoże Ci go odnaleźć!

Renata Ciemięga, szef działu Zdrowie*, „Samo Zdrowie” i „Dobre Rady”*

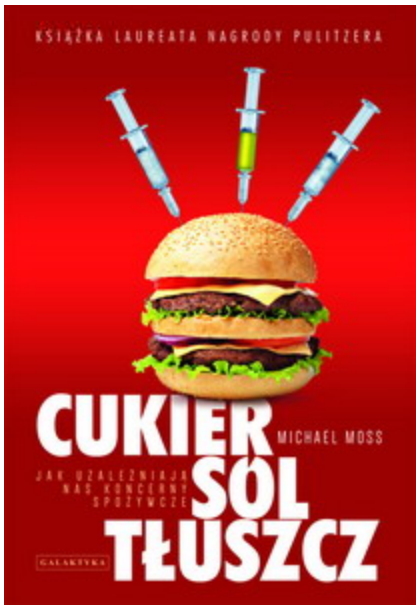
JEDZ I ŻYJ ZGODNIE Z PORAMI ROKU

Bożena Żak-Cyran

W książce autorka wykorzystała metodę Pięciu Przemian z tradycyjnej medycyny chińskiej. Uwzględniła specyfikę każdej pory roku i dobór produktów według ich właściwości oraz technik gotowania. Omówiła także kluczowe narządy organizmu ludzkiego, sposoby ich wzmacniania za pomocą odżywiania i odpowiednich ćwiczeń.

CUKIER, SÓL, TŁUSZCZ

Michael Moss



„Grubasy są tylko w Ameryce”. Nieprawda. Polacy tyją na potęgę. Już prawie co piąty uczeń zmaga się z nadwagą lub otyłością. Jak donosi Światowa Organizacja Zdrowia, nasze jedenastolatki są najgrubsze w Europie. O tycie dzieci oskarża się rodziców, dyrektorów szkół oraz ajentów stołówek i sklepików szkolnych. A sumienie producentów żywności? Książka Michaela Mossa jasno pokazuje, jak wysoką cenę płacimy za ich słone, tłuste, słodkie i coraz bardziej bezwartościowe jedzenie.

Katarzyna Bosacka, autorka programu „Wiem, co jem” w TVN Style

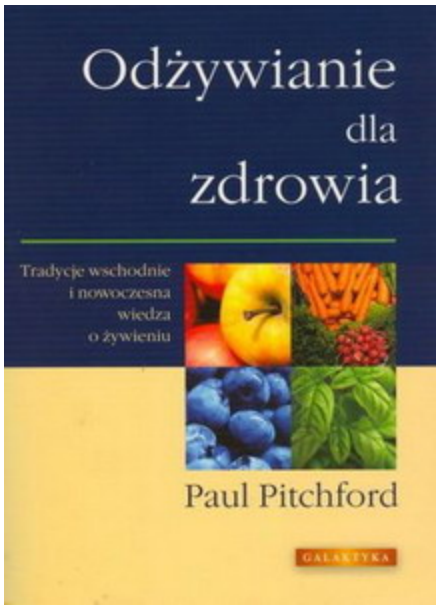
Jeśli myślisz, że odżywiasz się zdrowo, bo jesz płatki śniadaniowe, jogurty i produkty light – jesteś w błędzie! Gdy stan błogości po jedzeniu traktujesz jako efekt zbilansowanej diety – mylisz się! Jeżeli błogosławisz w

duchu producentów, którzy ułatwiają ci życie, podsuwając półprodukty i gotowe „domowe” dania – brniesz w ślepą uliczkę! Armia naukowców pracuje nie po to, abyś był zdrowy, ale by zmusić cię do kupowania określonych produktów! A pamiętaj – jesteś tym, co jesz! Ta książka zmieni twoje myślenie, zbudzi uśpioną czujność i sprawi, że staniesz się zdrowym i świadomym konsumentem!

Małgorzata Raducha, I Program Polskiego Radia

ODŻYWIANIE DLA ZDROWIA

Paul Pitchford



To prawdziwe kompendium wiedzy o żywności i odżywianiu, łączące w sobie perspektywę wschodnich tradycji leczniczych z podejściem współczesnej zachodniej dietetyki.

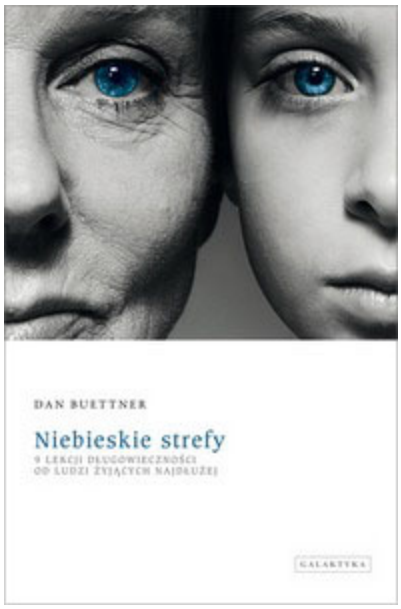
Książka zawiera:

- wskazówki dotyczące rozróżniania i stosowania podstawowych produktów spożywczych,
- metody łagodnego przejścia z diety opartej na produktach zwierzęcych na dietę, w której główną rolę odgrywają pełnoziarniste zboża oraz warzywa,
- podstawy tradycyjnej medycyny chińskiej, sztukę diagnozy pospolitych zaburzeń oraz rozpoznawania typu konstytucjonalnego własnego organizmu,
- opisy poszczególnych produktów oraz ponad 300 przepisów kulinarnych,

- informacje dotyczące odżywiania dzieci, zdrowia kobiet, odchudzania i głodówek leczniczych, a także leczenia dietą rozmaitych chorób m.in. zakażenia drożdżowcami (*Candida albicans*), zapalenia stawów czy uzależnienia od używek.

NIEBIESKIE STREFY

Dan Buettner



Specjalista od długowieczności Dan Buettner przemierzył cały świat, by porozmawiać ze wszystkimi najstarszymi mieszkańcami naszego globu. Odwiedził ludzi współtworzących unikalne społeczności Niebieskich Stref, w których połączenie pewnych elementów stylu życia, diety i filozofii pozwala rdzennym mieszkańcom na osiągnięcie nie tylko zdumiewającego wieku, ale także wyjątkowej jakości życia. Z tej barwnej opowieści o niesamowitym projekcie naukowym dowiesz się, jak żyć dłużej, a także jak uniknąć depresji i zachować bystrość umysłu nawet w podeszłym wieku.

ODŻYWIAJ DZIECKO W ZGODZIE Z NATURĄ

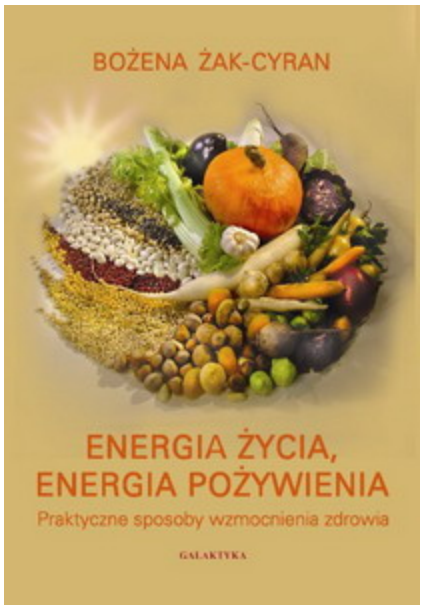
Bożena żak-Cyran

Książka zawiera wiele cennych rad dla mam, które chcą świadomie, korzystając z naturalnych, nieprzetworzonych przemysłowo produktów spożywczych, zadbać o dobry stan zdrowia swoich dzieci. Chciałabym szczególnie polecić ją przyszłym matkom, zarówno tym w pełni zdrowym, jak i tym, które według zaleceń lekarza powinny poprawić stan odżywienia swojego organizmu.

dr n. chem. Urszula Pytasz, dietetyk z Instytutu Centrum Zdrowia Matki Polki

ENERGIA ŻYCIA, ENERGIA POŻYWIENIA

Bożena Żak-Cyran



W tej książce znajdziesz ogromną ilość ciekawych przepisów, które pomogą poprawić nasz bilans energetyczny. Dowiesz się, jak zamienić płytkie, nieefektywne oddychanie w oddychanie pełne i świadome. Przekonasz się, że ćwiczenia fizyczne nie muszą być ani nudne, ani męczące. Wreszcie lektura tej książki pomoże ci dostrzec sens twojego działania, wytyczyć sobie właściwy cel, odnaleźć w sobie pasję, która potrafi zmienić całe życie, oraz udoskonalić umiejętności zarządzania zasobami, czasem i energią.